یوگا اور دمہ
www.iqbalkalmati.blogspot.com
ڈاکٹر فتح علی خان

فہرست

سخن ہائے گُفتنی

یہ دعاگو نہ صرف فن یوگ کا طالب علم ہے بلکہ ہومیو فزیشین بھی ہے۔
چنانچہ ہومیو فزیشن کے ناطے بے شمار دمہ کے مریض اس فقیر کے پاس بغرضِ علاج آئے اور کئی مریضوں کو حق تعالےٰ نے شفادی اور بعض جو مکمل طور پر شفایاب نہ ہو سکے ان کے دورہ کی شدت و مدت ضرور کم ہوئی اب بھی ہمیں امید ہے کہ حق تعالےٰ کے فضل و کرم سے وہ بھی ایک نہ ایک دن ضرور شفایاب ہونگے۔

نہیں مایوس میں ساقی تری چشم عنایت سے
یہی فصلِ خزاں ہوگی بہار گلستان میری

یوں علاج کے دوران فقیر کو کئی انکشافات اور تجربات ہوئے۔ بعض امراض کے بارے میں جن میں مرضِ دمہ بھی شامل ہے عوام یہی سمجھتے ہیں کہ یہ لاعلاج مرض ہے اور انہیں مقدر سمجھ کر ان سے سمجھوتا کیا جائے۔ اور مریض کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ یہ ایک منفی سوچ ہے۔

حق تعالےٰ شانہ نے تمام امراض کا علاج پیدا فرمایا ہے مگر ہم اپنی کم علمی کے باعث ان امراض کے علاج تک رسائی حاصل نہیں کر پائے۔

ہے مرض وہ کونسا جس کا نہیں ہوتا علاج
بس یہ کہیے دردِ دل کو چارہ گر سمجھا نہیں

اب مرضِ دمہ ہی کو لیجیے اسے بھی ناقابل علاج سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں کیونکہ ہمارا تجربہ ہے کہ بعض مریض تو جلد اس مرض سے مکمل طور پر شفایاب ہو جاتے ہیں

مگر یہ جو بعض مریضوں کے معاملے میں مرض کی مدت اور اس کی شدت کم ہوتی ہے۔ یہ ایک بڑی پیش رفت ہے۔

عام طور پر دمہ کو پھیپھڑوں کا یا نفسیاتی مرض سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے جدید تحقیقات کی رو سے یہ مرض ہمارے دماغ کے ایک خودکار نظام سمپتھیٹک نروس سسٹم Sympathatic Nervous System کے بگاڑ کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے۔

دماغ کا یہ خودکار نظام یا تو موروثی طور پر ضرر رسیدہ ہوتا ہے یا بعض عفونتی امراض Infectious Discases کو طاقتور ادویہ کے ذریعے دبا دینے سے ماؤف ہو جاتا ہے۔ اس تھیوری پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے۔

ہمیں امید ہے اس کتاب کے مطالعہ سے نہ صرف قارئین بلکہ اطبا بھی استفادہ کریں گے اور اس فقیر کو دعائے خیر سے یاد فرمائیں گے۔

فقط والسلام

گدائے گوشہ نشین

العبد۔ ڈاکٹر فتح علی خان

(ڈی ایچ ایم ایس۔ آر ایچ ایم پی)

30 جون 2002ء　　　گلستان جوہر کراچی۔

دمہ کے مریض اور خوف

کیا آپ تیز ہوا، سردی، گرمی، خوشبو، بدبو، دھوئیں، سیڑھیاں چڑھنے، قہقہہ لگا کر ہنسنے، پالتو جانور مثلاً گائے، بھینس، بھیڑ، بکری، کتے، بلی اور مختلف خوبصورت پرندوں سے خوف زدہ ہیں؟

جی ہاں! پوری دنیا میں ایسے بے شمار افراد موجود ہیں جو مندرجہ بالا موسمی حالات، ماحول اور مختلف بے ضرر اشیاء اور جانوروں سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ ان کا خوف بجا ہے کیونکہ جو نہی ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں اور وہ ان کی زد میں آتے ہیں ان پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ جان کنی کی سی اذیت سے دوچار ہو جاتے ہیں اور مختلف ادویہ کا سہارا لیکر وقتی طور پر اس اذیت سے نجات پاتے ہیں مگر وہ ہمہ وقت اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ ان پر کسی بھی وقت دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے۔ انجام کار وہ ہمہ وقت خوف زدہ، کمزور، نڈھال، پریشان، آشفتہ خاطر اور سخت مایوسی میں مبتلا رہتے ہیں۔

یہ بدقسمت افراد بعض اوقات اپنا پیشہ تک چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات انہیں اپنی جائے رہائش تبدیل کرنی پڑ جاتی ہے۔ اور اکثر ایسے دوستوں سے کنارہ کش ہو جاتے ہیں۔ جو تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کوئی بھی خوشبو جو عام طور پر دماغ کو تروتازہ کر کے فرحت بخشتی ہے ان کے لئے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

دمہ کے حملہ کے وقت کیفیت

دمہ کے حملہ کے وقت مریض سینے میں جکڑن محسوس کرنے کے ساتھ

ساتھ سانس خارج کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ کھانسی تکلیف میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ مریض چاہتا ہے کہ وہ کھانس کر کسی طرح بلغم خارج کر دے مگر وہ ایسا نہیں کر سکتا اس کوشش میں وہ نڈھال ہو جاتا ہے۔ موت قریب نظر آنے لگتی ہے اور وہ سخت خوف زدہ ہو جاتا ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ ایسی حالت میں اسے غصہ بہت آتا ہے مگر کس پر غصہ؟ یہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا۔ کھانسی، تنگی تنفس، سینے میں جکڑن اور خرخراہٹ Wheezing کی خاص آواز دیگر امراض میں بھی آتی ہے مثلاً

- ☆Emphysemia
- ☆Systic Fibrosis
- ☆Heart Failure
- ☆ Chronic Bronchitis
- ☆Lung Cancer

دمہ اور پھیپھڑے

آسان زبان میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ دمہ ایسا مرض ہے جس میں بوجوہ پھیپھڑے صحیح طور پر کام نہیں کرتے پھیپھڑوں میں موجود نہ صرف ہوا کی بڑی نالیاں Bronchi بلکہ چھوٹی نالیاں Bronchioles بھی بوجوہ تنگ ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ ان کی راہ سے تازہ ہوا کی آمدورفت Respiration متاثر ہو جاتی ہے اور مریض پر تنگی تنفس Breathlessness کے باعث جان کنی کی ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

دمہ کے مریض کے پھیپھڑے ماحول سے شدید اثر پذیر ہوتے ہیں اور ماحول

کی معمولی سی تبدیلی سے متاثر ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ ہوا کی نالیاں سکڑ کر سوج Swell جاتی ہیں جن کے باعث تازہ ہوا کی آمدورفت سخت متاثر ہوتی ہے اور تیسری وجہ گاڑھی رطوبت کا پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دینا ہے۔

دورہ کے وقت

دورہ کے وقت مریض پوری قوت سے ہوا کی آمدورفت کو نارمل کرنا چاہتا ہے مگر چونکہ ہوا کی نالیاں تقریباً مندرجہ بالا وجوہ کے باعث بند ہوتی ہیں اس لئے ہوا کی آمدورفت کو نارمل کرنے کی کوشش میں مریض نڈھال اور پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ دمہ کے مریض کے لئے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑوں میں موجود ہوا کو باہر کیسے خارج کیا جائے جبکہ ہوا کی نالیاں سکڑی ہوئی، سوجی ہوئی اور گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ چنانچہ بسیار کوشش کے بعد جب کچھ ہوا باہر خارج ہوتی ہے تو ایک خاص آواز جسے ہم "خرخراہٹ" Wheezing or High Pitched Rattling Noises کہہ سکتے ہیں پیدا ہوتی ہے۔ مگر دمہ کا حملہ جب کچھ دیر جاری رہتا ہے تو یہ آواز سانس اندر لینے کے وقت بھی پیدا ہوتی ہے اور خارج کرتے وقت بھی۔

بلغمی کھانسی

بلغمی کھانسی بھی اس وقت آتی ہے جب ہوا کی نالیاں گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ دراصل کھانسی اس رطوبت کو خارج کرنے کی لاشعوری کوشش ہوتی ہے تاکہ یہ رطوبت ہوا کی نالیوں سے خارج ہو اور ہوا کی آمدورفت نارمل ہو جائے۔

عام طور پر معلوم یہ ہوتا ہے کہ مریض سانس اندر نہیں لے پار ہا یا ناکافی ہوا پھیپھڑوں میں جارہی ہے حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مسئلہ ہوا کو باہر نکالنے کا ہوتا ہے ہوا کو اندر لینے کا نہیں۔

یہ مسئلہ یوں پیدا ہوتا ہے کہ جب کافی ہوا پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتی ہے تو تازہ ہوا صرف اتنی مقدار میں اندر جا سکتی ہے جتنی وہاں جگہ ہوتی ہے۔ چونکہ پھیپھڑوں میں جمع شدہ ہوا Stale Air or Residual Volume کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بھرپور ہوتی ہے اس کے برعکس اندر جانے والی ہوا کے لئے جو آکسیجن سے بھرپور ہوتی ہے اندر جانے کی جگہ نہیں ہوتی اس لئے جسم کو ناکافی آکسیجن کی سپلائی کا سامنا ہوتا ہے جس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے اس لئے حملہ جتنی زیادہ دیر رہے اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے۔

مرض دمہ کے بارے میں غلط مفروضے

☆دباؤ اور تناؤ Stress & Tension

☆ نفسی جسمی امراض Psychosomatic Disorders

☆احساسِ گناہ Guilt

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ دمہ نہ تو دباؤ اور تناؤ کے باعث ہوتا ہے اور نہ ہی نفسی جسمی امراض یا احساس گناہ کے باعث۔ بلکہ یہ ایک موروثی مرض ہے جو نسل در نسل چلتا ہے البتہ یہ عوامل (دباؤ تناؤ۔ نفسی جسمی امراض وغیرہ) مرض دمہ کو مہمیز ضرور لگاتے ہیں۔ مرض دمہ کی اصل وجہ سیمپیتھیٹک نروس سسٹم

Sympethetic Nervous System کی ناقص کارکردگی ہے جو موروثی ہے۔ اس نظام کی خرابی کی وجہ سے پھیپھڑے سخت حساس ہو جاتے ہیں۔ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض سے انہیں مہمیز لگتی ہے جس کے باعث ہوا کی نالیاں تنگ ہو کر دمہ کے حملے کا باعث بنتی ہیں۔ اگر کسی شخص کا یہ سسٹم ٹھیک کام کر رہا ہے تو اس شخص کے پھیپھڑے حساس نہیں ہوتے اس طرح دباؤ اور تناؤ یا نفسی جسمی امراض دمہ کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتے البتہ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض کئی دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا باعث ضرور بن سکتے ہیں۔

حکایت

یہ 1940 کی بات ہے کہ لندن کی ایک حسین دوشیزہ اپنے گھر سے بھاگ کر اپنے بوائے فرینڈ کے پاس چلی گئی اور بغیر شادی کے اس کے اپارٹمنٹ میں رہنے لگی۔ یہ 2002ء نہیں بلکہ باسٹھ سالہ پرانی بات ہے جبکہ لندن میں کسی لڑکی کا اپنے گھر سے بھاگ کر کسی بوائے فرینڈ کے ساتھ بغیر شادی کے رہنے کو سخت معیوب سمجھا جاتا تھا۔ کچھ عرصے بعد لڑکی کو دمہ ہو گیا۔ چنانچہ سمجھا یہ گیا کہ لڑکی نے چونکہ ایک سخت گناہ کا کام کیا ہے لہٰذا احساس گناہ Guilt کے باعث لڑکی کو دمہ ہو گیا ہے ایک ماہر نفسیات نے بھی اس کی تصدیق کر دی اور حملہ دمہ کے وقت خرخراہٹ Wheezing کی آواز کو اندرونی جذبات سے وابستہ کر دیا مگر وہ لڑکی اس انکشاف سے مطمئن نہ ہوئی وہ ایک اور ڈاکٹر کے پاس گئی جو ماہر الرجی Allergist تھا۔ چنانچہ اس ماہر نے مریضہ کے ماحول کی چھان بین کی اور معلوم کر لیا کہ وہ پردوں کے پیچھے

Feathers Pillow سے الرجک ہے جس پر وہ سوتی تھی پروں کا وہ تکیہ کمرے سے ہٹا دیا گیا اور مریضہ بھلی چنگی ہو گئی۔

کچھ غلط اور کچھ صحیح مفروضے

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ دمہ کی وجہ الرجز Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ 100 فیصد الرجنز دمہ کے ذمہ دار نہیں ٹھہرائے جاسکتے۔ کیونکہ جب آپ کا آٹونامک نروس سسٹم صحیح کام کررہا ہو اور آپ کے پھیپھڑے صحت مند ہوں تو "الرجنز" ان پر اثر انداز نہیں ہوسکتے۔ یہ صرف اس وقت اثر انداز ہوتے ہیں جب آپ کے پھیپھڑے غیر صحت مند اور حساس ہوں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جاچکا ہے کہ پھیپھڑوں کی غیر صحت مندی کا ذمہ دار سیمپیتھیٹک نروس سسٹم ہے اسی نظام کی خرابی کی وجہ سے پھیپھڑے مختلف عوامل سے حساس ہو جاتے ہیں جب ان "الرجز" کا لمس یا رابطہ پھیپھڑوں سے ہوتا ہے تو پھیپھڑے ان عوامل سے حساس ہونے کے باعث ردِ عمل کا اظہار کرتے ہیں اور ردِ عمل یوں ہوتا ہے۔

☆ ہوا کی چھوٹی اور بڑی نالیوں کا تنگ ہو جانا۔

☆ ہوا کی نالیوں کا سوج جانا۔

☆ گاڑھی رطوبت Thick Phlegm کا پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دینا۔

الرجی پیدا کرنے والے عوامل اور امراض

الرجی پیدا کرنے والے عوامل کئی دیگر امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً

☆ ناک کے امراض Nasal Congestion

☆ گرد و غبار کے باعث بخار Hay Fever

☆ جلدی امراض Allergic Skin Rashes

☆ آنکھوں کی سوجن Allergic Conjunctivitis

اگر کسی شخص کو مندرجہ بالا امراض لاحق ہوں۔ جن کے باعث الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہوں تو ضروری نہیں کہ اس شخص کو دمہ کا مرض بھی لاحق ہو۔ دمہ کا مرض صرف اسی شخص کو لاحق ہو سکتا ہے جس کے پھیپھڑوں میں موروثی طور پر دمہ کا پروگرام Programmed Abnormal Lung Reaction موجود ہو۔ اگر کسی شخص کے پھیپھڑوں میں اس قسم کا پروگرام موجود نہیں تو اسے مرضِ دمہ ہرگز لاحق نہیں ہو سکتا۔

مگر یہ پروگرام کی تھیوری کیا ہے؟

ہمارا جسم کھربوں خلیات Cells سے مل کر بنا ہے اور خلیہ ایک مکمل جاندار ہستی ہوتا ہے۔ یہ کھاتا ہے۔ پیتا ہے۔ سانس لیتا ہے۔ اور اپنے ذمے کے افعال سرانجام دے کر مر جاتا ہے مگر مرنے سے پہلے اپنے جیسا ایک اور خلیہ پیدا کر کے بول وبراز کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے ہر خلیے میں مختلف جینز Genes ہوتے ہیں ان جینز ہی کی بدولت تمام انسان شکل وشباہت۔ مزاج اور عادات واطوار میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً کسی کے سر کے بال کالے۔ کسی کے بادامی، کسی کے سنہری اور کسی کے لال یا سفید ہوتے ہیں ایسے ہی آنکھوں کے رنگ بھی مختلف

ہوتے ہیں۔ قد بُت میں بھی ہم ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں یہ سب کرشمہ سازی انہیں جینز کی مرہونِ منت ہے۔ اسی طرح بعض پیدائشی امراض Congenital Diseass مثلاً ذیابیطس۔ دماغی امراض بلند فشارِ خون اندھراتا اور دمہ وغیرہ بھی انہیں جینز کے باعث ہوتے ہیں۔ چنانچہ دمہ کے مریض کے جینز میں مختلف الرجی پیدا کرنے والے عوامل سے حساسیت موجود ہوتی ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ جس شخص کے جینز میں یہ پروگرام شامل ہو وہ لازمی طور پر دمہ کا مریض ہو جائے۔ البتہ جب کسی وجہ سے اس پروگرام کو مہمیز Trigger لگتی ہے تو یہ جاگ اٹھتا ہے اور بد قسمت انسان کو دمہ لاحق ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ عمر عزیز کا تعین بھی یہی جینز کرتے ہیں کہ اس شخص نے کب بوڑھا ہونا ہے اور کب راہی ملک عدم ہونا ہے حق تعالیٰ شانہ' نے ہر ذی روح کی عمر اور موت لکھ دی ہے۔ کلام پاک میں ہے۔

"کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر مر نہیں سکتا۔ موت کا (مقررہ) وقت لکھا ہوا ہے۔ جو شخص دنیا کے ثواب کے ارادے سے کام کرتا ہے تو اس کو ہم دنیا ہی کا حصہ دے دیتے ہیں جو آخرت کے نفع کے لئے کام کرتا ہے تو ہم اسے آخرت کا حصہ دے دیں گے اور عنقریب شکر ادا کرنے والوں کو ہم ان کی جزا ضرور عطا کریں گے"

سورۃ آل عمران 3 آیت 145

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں مقیم افراد خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں زیادہ ہوتی ہیں

خاکسار سے یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں

مقیم افراد خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں لمبی ہوتی ہیں۔ ذیل میں ہم اس سوال کا جواب دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

حق تعالیٰ شانہ' عالم الغیب ہے۔ اُسے پتہ ہے کہ کس شخص نے اپنی عمر عزیز کس خطے اور کن حالات میں بسر کرنی ہے۔ اس شخص کی عادات واطوار کیسی ہونگی اس کے رہن سہن کا طریقہ کیا ہوگا وہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کتنا کاربند ہوگا وغیرہ۔ چنانچہ ان حقائق کی روشنی میں حق تعالیٰ شانہ' اس شخص کی عمر کا تعین فرما کر اس کے جینز Genes میں اس پروگرام کی پیوندکاری فرما دیتے ہیں۔

مثلاً ایک شخص کراچی میں مقیم ہے۔ کراچی کی فضا سخت آلودگی Pollution کا شکار ہے۔ یہاں تک کہ پانی بھی صاف نہیں ملتا۔ گلیوں میں کچرے کے متعفن ڈھیر لگے ہوئے ہیں۔ سیورج کا گندہ پانی جگہ جگہ کھڑا ہے۔ ٹرانسپورٹ کا مسئلہ الگ ہے۔ غرضیکہ ہر آدمی ہمہ وقت اضطراب۔ خوف اور بے چینی کی حالت میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ دباؤ اور تناؤ سے اسے رستگاری نہیں۔ چنانچہ حق تعالیٰ شانہ' ان حالات کے پیش نظر ایسے افراد کی عمر کم وبیش 50 سال لکھ دیتے ہیں یعنی اس کے جینز میں 50 سال کی پیوندکاری یا پروگرام شامل کر دیا جاتا ہے۔

مگر کراچی ہی میں کچھ افراد ایسے ہیں جو پچاس کی بجائے 70 سال یا اس کے بعد تک زندہ رہتے ہیں۔ یہ وہ افراد ہیں جو کراچی جیسی آلودہ فضا اور مضر صحت حالات میں زندگی بسر کرنے کے باوجود حتی الامکان اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کم سے کم مگر متوازن غذا کھاتے ہیں۔ مناسب ورزش کرتے ہیں اور ممکن طور پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہتے ہیں چنانچہ حق تعالیٰ شانہ' ان کی عمر عزیز 70 یا اس سے اوپر لکھ

دیتے ہیں۔

ہمارے ایک دوست کے صاحبزادے "مسٹر ش" 35 سال کی عمر میں راہی ملک عدم ہوگئے۔ مرحوم کے روزوشب کچھ اس طرح تھے کہ بے تحاشہ مرغن غذائیں کھاتے تھے۔ راتوں کو تاش کھیلنے کے شوق میں دیر تک جاگتے تھے۔ خوب تمباکو نوشی کرتے تھے۔ ورزش نام کی کوئی چیز ان کی معمول میں نہیں تھی۔ شکر یعنی چینی کا بے تحاشہ استعمال کرتے تھے جس کے باعث انھیں ذیابیطس کا عارضہ تو 25 سال کی عمر ہی میں لاحق ہوگیا تھا اس کے باوجود شکر سے پرہیز نہ کرتے تھے۔ ان کا وزن بے حد بڑھ گیا تھا۔ انجام کار ایک رات 12 بجے کے بعد خوب مرغن غذا کھا کر جو سوئے تو پھر اٹھ نہ سکے۔ نیند ہی میں ان پر دل کا دورہ پڑا اور وہ راہی ملک عدم ہوگئے۔ صبح کو پتہ چلا کہ وہ اس دنیا میں نہیں۔ دراصل حق تعالیٰ شانہ نے ان کی عمر مندرجہ بالا عوامل کے پیش نظر 35 سال ہی لکھ دی تھی۔

اہلِ ہنزہ

اہلِ ہنزہ کی قیام پاکستان سے پہلے خاصی طویل عمریں ہوا کرتی تھیں اگر کوئی شخص 100 سال سے کم عمر میں راہی ملک عدم ہوتا تھا تو کہا جاتا کہ بیچارہ کم عمری ہی میں انتقال کر گیا مگر اب ان کی عمریں 100 سال سے کم ہوگئی ہیں۔ دراصل ان کے رہن سہن میں تبدیلیاں آگئی ہیں۔ قیام پاکستان سے پہلے یہ لوگ خوب جفاکش اور حالات پر قانع ہوا کرتے تھے۔ روکھی سوکھی کھا کر حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور مطمئن زندگی بسر کرتے تھے۔ پھر یہ ہوا کہ پہلے پہل یہاں ریڈیو آیا اور اب ٹی وی بھی پہنچ چکا

ہے۔ ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ بھی شروع ہو چکی ہے۔ دباؤ اور تناؤ نے بھی اس خطے میں قدم جمالیا ہے۔ پیپسی، کوک بھی یہاں پہنچ چکی ہے۔ مرغن غذاؤں کا استعمال بھی شروع ہوگیا ہے۔

حق تعالیٰ شانہٗ عالم الغیب ہیں اسے علم تھا کہ سن 2002 میں اہل ہنزہ کس حال میں زندگی بسر کرینگے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے خدائے لم یزال نے ان کی عمر میں کمی فرمادی۔ اب ہم اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور مدافعتی نظام کے بارے میں حقائق رقم کرتے ہیں۔

ہمارا مدافعتی نظام IMMUNE SYSTEM

حق تعالیٰ شانہٗ نے ہمیں ایک طاقتور مدافعتی نظام سے نوازا ہے جس کا کام مختلف امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو تباہ کرنا ہوتا ہے۔ جب امراض پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ نظام حرکت میں آجاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ہمارے سفید خلیات White Cells میدان میں آکر ان کا مقابلہ کرتے ہیں اگر یہ خلیات جراثیمی حملہ کو نہ روک سکیں تو ہمارا یہ نظام ضد اجسام Antibodies پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ یہ ضدِ اجسام جراثیمی یلغار کا مقابلہ کریں۔ ہر گلے راخار باشد ہم نشین کے مصداق یہ نظام بھی بعض اوقات غلطیاں کرتا ہے اور یہ معمولی غلطیاں انسان کی زندگی کو اجیرن بنادیتی ہیں۔

پھیپھڑوں کے حوالے سے مدافعتی نظام کا اچھا اقدام

جب کوئی جرثومہ ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے تو ہمارا مدافعتی

نظام ضدِ اجسام Antibodies پیدا کرتا ہے۔ اس ضدِ اجسام کو میڈیسن کی اصطلاح میں

IMMUNOGLOBIN-E

کہتے ہیں جس کا مخفف "Ig-E" ہے۔

ہاں تو "Ig-E" کے مالیکیول۔ ماسٹ سیلز Mast Cells سے چپک جاتے ہیں جب کوئی جرثومہ پھیپھڑوں میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو یہ "ماسٹ سیلز" اور "آئی جی ای" Mast Cells + Ig-E Complex حملہ کر کے اسے تباہ کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مدافعتی نظام کا ایک اچھا اقدام ہے۔

مدافعتی نظام کا غلط اقدام

جب پھولوں کا زیرہ یا زرگل Pollens ہوا میں اڑتے ہوئے ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے تو پھر بھی یہ مدافعتی نظام حرکت میں آجاتا ہے حالانکہ زرگل جراثیم نہیں ہوتے اور انہیں ختم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چنانچہ "IgE" زرگل سے مل جاتا ہے۔ چونکہ پھیپھڑے اپنی حساسیت کی وجہ سے زرگل سے حساس ہوتے ہیں اس لئے پھیپھڑوں کو مہمیز لگتی ہے اور دمہ کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اگر ہمارے پھیپھڑے صحت مند ہیں تو یہ زرگل یا الرجنز Allergens (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ کسی کے گردے خراب ہو گئے اور آپریشن کر کے بیمار گردہ نکال کر اس کی جگہ کسی دوسرے شخص کا صحت مند گردہ لگا دیا گیا مگر جسم نے اسے

قبول نہ کیا اور ردّ Reject کر دیا یہ کارستانی اسی مدافعتی نظام کی ہے مدافعتی نظام غلطی سے یہ سمجھ لیتا ہے کہ چونکہ یہ گردہ بیرونی شے Foreign Body ہے لہٰذا اسے نکال باہر کیا جائے۔ اس وقت تک یہ نظام نچلا نہیں بیٹھتا۔ جب تک کہ آپریشن کے ذریعے اسے نکال کر اس سے چھٹکارا نہ پا لیا جائے۔ حالانکہ کسی دوسرے شخص کا گردہ تو جسم کو زندہ رکھنے کے لئے لگایا گیا تھا۔ یہ اس مدافعتی نظام کا غلط قدم ہے۔

سخت ورزش

دمہ کو سخت ورزش بھی مہمیز لگاتی ہے کیونکہ ورزش کے دوران پھیپھڑوں کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور خشک ہوا زیادہ سے زیادہ پھیپھڑوں میں جاتی ہے اور ایسی ہوا پھیپھڑوں کے لئے سخت ضرر رساں ہوتی ہے۔ (ہمارے پھیپھڑے مرطوب اور قدرے گرم ہوا کو پسند کرتے ہیں) چنانچہ یہ خشک ہوا پھیپھڑوں کو ایسے مہمیز لگاتی ہے جیسے الرجنز Allergens پھر جب ایک دفعہ دمہ کا آغاز ہو جائے تو پھر یہ الرجنز بھی آموجود ہوتے ہیں اور اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔

البتہ اگر ہلکی ورزش کی جائے اور ورزش کے وقت سانس صرف ناک کی راہ لی جائے اور تھوڑی سی ورزش کے بعد سستا لیا جائے جیسا کہ یوگا کی ورزشوں میں ہوتا ہے تو دمہ کا حملہ نہیں ہوتا (نہ صرف ورزش کے وقت ناک کی راہ سانس لی جائے بلکہ ہمیشہ سانس ناک کی راہ سے ہی لینا چاہیئے تاکہ ہوا نہ صرف مرطوب ہو جائے بلکہ معمولی گرم بھی ہو جائے جو پھیپھڑوں کی صحت مندی کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی

ہے)۔ہاں تو یوں گا کہ ورزشیں دمہ کو مہمیز نہیں لگاتیں بلکہ دمہ کے دورہ کو موخر کرتی رہتی ہیں اور عام جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔(ان ورزشوں کا ذکر ہم اپنے مقام پر کرینگے انشاءاللہ)۔

انفیکشن INFECTION

پھیپھڑوں میں جراثیم داخل ہو کر عفونت پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں گاڑھی رطوبت Thick Phlegm پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دیتی ہے۔یہ شکایت صرف دمہ کے مریضوں کے لئے مخصوص نہیں ہوتی بلکہ ان افراد کو بھی لاحق ہو سکتی ہے جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے۔لہٰذا نہ صرف دمہ کے مریضوں کی بلکہ ان افراد کو بھی جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے فوراً علاج معالجہ کی طرف متوجہ ہونا چاہیئے۔دمہ کے مریضوں کو خصوصاً سردی سے بچنا چاہیئے معمولی سی سردی یا عفونت پھیپھڑوں کو مہمیز لگا سکتی ہے اور انہیں دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

مختلف غذاؤں سے الرجی

بعض افراد مختلف اشیائے خورد و نوش سے الرجک ہوتے ہیں مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ فلاں غذا کھانے سے اس پردے کا حملہ ہوا تھا چنانچہ مریض کو ایسی اشیاء کے استعمال سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے پرہیز کرنا چاہیئے۔

ہوائی آلودگی

عام ہوا میں کئی ہیجان خیز Irritants عوامل موجود ہوتے ہیں جو دمہ کو

مہمیز لگا سکتے ہیں ان کی تفصیل درج ذیل ہے۔

☆سگریٹ کا دھواں۔

☆گرد و غبار۔

☆خوشبو یا بدبو۔

☆اسپرے (کیڑے مار ادویہ یا کمرے کو خوشبودار بنانے والے فریشنرز)۔

☆گاڑیوں کا دھواں۔

☆آٹا پینے کی چکی سے اڑا ہوا آٹا۔

☆ جیننگ فیکٹری سے روئی کے باریک باریک تار جو ہوا میں اڑتے رہتے ہیں۔

☆بیکری میں موجود اشیاء۔

☆درجہ حرارت کا اچانک کم یا زیادہ ہونا۔

☆ہوا کا دباؤ کم یا زیادہ ہونا۔

☆زرگل یعنی پولنز۔

جذبات EMOTIONS

غصہ۔ہیجان انگیز یا افسردگی خیز جذبات بھی پھیپھڑوں کو مہمیز لگا سکتے ہیں مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ دمہ نفسی جسمی Psycho Somatic Disorder مرض ہے۔اگر آپ کا سیمپیتھیٹک نروس سسٹم صحیح ہے تو یہ جذبات آپ میں دمہ کا عارضہ پیدا نہیں کر سکتے۔یہ صرف اسی وقت موثر ہوتے ہیں جب مریض کا یہ نظام ٹھیک کام نہ کر رہا ہو اور اس نے پھیپھڑوں کو غیر صحت مند بنا رکھا ہو۔

دمہ کی تشخیص

☆جب کسی بس پر سوار ہونے کے لئے آپ دوڑ لگاتے ہیں تو آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور پھیپھڑوں سے ایک خاص قسم کی آواز نکلتی ہے جسے خرخراہٹ Wheezing کہا جاسکتا ہے۔اور آپ کا سانس پھیپھڑوں میں نہیں سماتا اور آپ تنگی تنفس محسوس کرتے ہیں۔

☆رات کو آپ کسی وقت اٹھتے ہیں اور کھڑکیاں کھول دیتے ہیں تاکہ تازہ ہوا اندر آئے کیونکہ آپ بند کمرے میں ٹھیک طور پر سانس نہیں لے پا رہے۔

☆آپ کو گذشتہ کئی ماہ سے نزلہ وزکام کی شکایت ہے مگر وہ علاج معالجہ کے باوجود ٹھیک نہیں ہو رہا۔ نیز آپ کو کھانسی کی بھی شکایت ہے۔

☆آپ کسی دوست کے ہاں جاتے ہیں جس کے یہاں پالتو بلی ہے۔بلی پر نظر پڑتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور آپ فوراً اپنے گھر واپس آجاتے ہیں۔

☆آپ معمولی سی مشقت سے تھک جاتے ہیں۔یا آپ پر بار بار فلو۔نزلہ وزکام کا حملہ ہوتا رہتا ہے اور خاصی مدت تک رہتا ہے۔ نیز آپ سخت نقاہت محسوس کرتے ہیں۔

☆جب آپ گہرے سانس لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ "سازندوں کا طائفہ" Orchestra ہے یعنی پھیپھڑوں سے عجیب و غریب آوازیں آنے لگتی ہیں۔

☆آپ سینماہال میں جاتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بغیر پوری فلم دیکھے واپس آجاتے ہیں کیونکہ سینماہال کے اندر آپ پوری طرح سانس نہیں لے پا رہے تھے۔

☆کسی مزاحیہ بات پر آپ نے قہقہہ لگایا۔ قہقہہ لگاتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ گیا۔ اب کھانسی ہے کہ ختم ہونے کو نہیں آرہی۔

☆آپ نے اپنے گھر یا آفس کا فرنیچر جھاڑنا شروع کیا۔ابھی تھوڑا ہی فرنیچر جھاڑا تھا تو آپ نے محسوس کیا کہ سانس کی نالیاں تنگ ہو رہی ہیں اور سانس پھول رہا ہے چنانچہ آپ نے فرنیچر جھاڑنا بند کر دیا اور کمرے سے باہر نکل آئے۔

☆موسم سرما میں جونہی آپ نے کمرے سے قدم باہر نکالا۔آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا سانس اکھڑ رہا ہے۔

☆آپ بالائی منزل پر جانے کے لئے لفٹ Elevator میں سوار ہوئے وہاں کوئی خاتون پرفیوم لگائے ہوئے تھیں آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ پھر جب آپ لفٹ سے باہر آئے تب بھی آپ کا سانس خاصی دیر اکھڑا رہا۔

☆آپ آرام سے کمرے میں بیٹھے ہیں مگر بغیر کسی وجہ کے آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ کھانسی شروع ہو گئی اور اس وقت تک جاری رہی جب تک کہ آپ نے کثیر مقدار میں گاڑھی رطوبت خارج نہ کر دی۔

☆کیا آپ کی فیملی میں کسی کو دمہ ہے یا رہا ہے۔

☆کیا آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کم رہتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 ایم ایم مرکری ہوتا ہے۔

آپ کا بچہ

اگر آپ کے چھوٹے بچے کو کھانسی کے ساتھ ساتھ خرخراہٹ کی آواز

Wheezing کی شکایت ہے تو فوراً اسے اپنے معالج کے پاس لے جایئے۔ تاکہ وہ یہ تشخیص کر سکے کہ کہیں آپ کے بچے کو دمہ کا آغاز تو نہیں ہو رہا۔ سانس لیتے وقت خرخراہٹ کی آواز کئی دیگر امراض مثلاً دل کا فیل ہونا۔ گلے کی سوزش وغیرہ میں بھی ہو سکتی ہے۔ بچے کی تکلیف کی تشخیص معالج ہی کر سکتا ہے۔

حاملہ خواتین

بعض حاملہ خواتین جنہیں دمہ کا مرض لاحق ہوتا ہے اپنے ہونے والے بچے کے لئے ادویہ کے استعمال کو سخت ضرر رساں سمجھتی ہیں اور انہیں استعمال نہیں کرتیں۔ اور تکلیف برداشت کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایک سخت غلطی ہے البتہ دوا ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔ از خود کوئی دوا نہ لی جائے۔ دوا کا استعمال نہ کرنے سے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے جب ماں ٹھیک طور پر سانس نہ لے سکے گی تو ہونے والا بچہ کیسے آکسیجن حاصل کر سکے گا۔ اگر کوئی حاملہ خاتون پہلے سے دمہ کی مریضہ نہیں اور اسے فقط دورانِ حمل دمہ کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اِسے دمہ کے ماہر معالج کے پاس جا کر دمہ کی صحیح تشخیص کرانی چاہئے کیونکہ عین ممکن ہے مریضہ کو دمہ نہ ہو بلکہ دل کی تکلیف کی وجہ سے تنگی تنفس ہو جسے کارڈیک استھمہ Cardiac Asthma کہتے ہیں ہو یا مریضہ ہوا کی بیاری Emphysema ہو یا مریضہ پھیپھڑوں کی فائیبروسس Pulmonary Fibrosis میں مبتلا ہو۔

ایکسرے X-RAYS

تنگی تنفس کے مریض کو فوراً سینے کا ایکسرے کرانا چاہئے تاکہ سانس کے

اکھڑنے ۔ اندر لینے۔ باہر خارج کرنے میں دقت کی صحیح وجہ معلوم ہو جائے۔ اکثر جوان یا عمر رسیدہ افراد کو تنگی تنفس کی شکایت دل کے عارضہ یا پھیپھڑوں کی فائیبروسس سے بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے بڑھ جانے کی تشخیص بھی ایکسرے سے ہوتی ہے۔ ناک کی جھلی Sinus کا بھی ایکسرے کرایا جائے تاکہ ناک کے مرض کا پتہ چل سکے۔

خون کا ٹسٹ

ویسے تو خون کے بے شمار ٹسٹ ہیں مگر مرض کے حوالے سے صرف درج ذیل ٹسٹوں کی سفارش کرتے ہیں تاکہ اصل مرض کا سبب معلوم ہو جائے :-

CBC (Complete Blood Count).

Hb (Hemoglobin).

ESR (Erythrocytes Sedimentation Rate).

B.S. (Fasting).

B.S. (2 Hrs After break fast).

MBC (Multiphasic Blood Scan).

Immunoglobin Test (To determine general ability to fight Infection).

Sweat Test (If indicates Cystic Fibrosis).

ECG (Electro-Cardio-Gram).

B.P. (Blood Pressure Measurement).

دمہ کی تشخیص کے ٹسٹ

اب ہم ان مشینوں Devices کا ذکر کرتے ہیں جن کے ذریعے پھیپھڑوں کی کارکردگی ٹسٹ کی جاتی ہے۔

SPIROMETER اسپائیرومیٹر

اس مشین کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ ایک سیکنڈ میں اپنے پھیپھڑوں سے کتنی ہوا خارج کر سکتے ہیں۔ بالفاظ دیگر آپ کے پھیپھڑے کتنے طاقتور ہیں۔ نارمل حالت میں ایک تشخیص ایک سیکنڈ میں پھیپھڑوں سے 82% فیصد ہوا خارج کر سکتا ہے اس ٹسٹ سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض میں ہوا خارج کرنے کی کتنے فی صد قوت ہے۔ مختلف ادویہ اور ورزشوں سے جن کا ذکر آگے آتا ہے اس قوت کو بڑھایا جاتا ہے تاکہ مریض زیادہ سے زیادہ ہوا پھیپھڑوں سے خارج کر سکے۔ پھر اسی مشین سے علاج کے بعد پھیپھڑوں کی کارکردگی معلوم کی جاتی ہے کہ پھیپھڑے علاج اور ورزش سے کتنے فیصد صحت مند ہوئے ہیں۔

PEAK FLOW METER پیک فلومیٹر

اس مشین کے ذریعے یہ دیکھا جاتا ہے کہ آپ 1/10 سیکنڈ میں کس رفتار Velocity سے ہوا خارج کرتے ہیں اس مشین کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے وقت سے پہلے معلوم ہو جاتا ہے کہ دمہ کا حملہ ہونے والا ہے۔ لہٰذا احتیاطی

تدابیر اختیار کی جا سکتی ہے۔ اور حملہ دمہ کو روکا یا اس کی شدت اور مدت کو کم کیا جا سکتا ہے۔ دراصل حملہ دمہ سے پہلے پیک فلو لیول Peak Flow Level کم ہو جاتا ہے مگر مریض کو اس کا پتہ نہیں چلتا۔

PETHY SOMOGRAPHY OR باڈی بکس

BODY BOX

یہ ایک نہایت پیچیدہ مشین ہوتی ہے جو ایک بکس میں فٹ ہوتی ہے مریض کو اس بکس میں داخل کر کے اسے باہر سے بالکل بند کر دیا جاتا اور اسے "آن" کر دیا جاتا ہے۔ اس مشین سے نہ صرف پیک فلو لیول معلوم ہو جاتا ہے بلکہ پھیپھڑوں کے کئی دیگر امراض کی جو ابھی پردہ اخفا میں تھے نشان دہی ہو جاتی ہے۔ یہ مشین عموماً دمہ کے علاج کے بڑے ہسپتالوں میں ہوتی ہے۔

جلدی ٹسٹس

ان ٹسٹوں سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) سے متاثر ہوتے ہیں بالفاظ دیگر آپ کس حد تک "الرجی" کو قبول کرتے ہیں۔ ویسے تو جلد کے کئی ٹسٹ ہوتے ہیں مگر ہم طوالت سے بچنے کے لئے صرف ایک ٹسٹ کا ذکر کرتے ہیں جو عام طور پر کیا جاتا ہے۔

SCRATCH TEST خراش ٹسٹ

اس ٹسٹ میں بازو کی جلد پر پاک سوئی Sterile Needle سے 3/8 انچ تک

خراش ڈالی جاتی ہے۔اس سے زیادہ گہری خراش نہیں ڈالی جاتی کہ کہیں خون نہ نکل آئے۔ پھر اس خراش پر ایسی شے لگا کر مسل دیا جاتا ہے جس سے الرجی کا شبہ ہوتا ہے پھر اسے 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیا جاتا ہے 20 منٹ گذرنے کے بعد اس جگہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر اس جگہ پر سرخ رنگ کا ابھار دائرے کی شکل میں پیدا ہو جائے اور اس میں ہلکی خارش محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس شے سے الرجک ہیں۔ اگر کسی قسم کا کوئی دائرہ نمودار نہ ہو اور نہ ہی اس مقام پر خارش ہو تو آپ اس شے سے الرجک نہیں۔

راسٹ ٹسٹ RAST

(Radio Allergo Sorbent Test)

یہ خون کا جدید ٹسٹ ہے اس ٹسٹ سے "Ig-E" کی مقدار خاص الرجنز کے حوالے سے معلوم کی جاتی ہے۔ یہ نہایت ہی آسان ٹسٹ ہے مگر تشخیصی نقطہ نظر سے جلدی ٹسٹ سے کم قابل اعتماد ہے بعض اوقات اس ٹسٹ کے بعد بھی جلدی ٹسٹ کرانے پڑتے ہیں تاکہ اصل حقائق کا علم ہو سکے۔

پرسٹ PRIST

(Paper-Radio-immuno-Sorbent Test)

یہ بھی جدید اور اہم ٹسٹ ہے مگر یہ ٹسٹ تمام لیبارٹریز نہیں کر سکتیں۔ اس ٹسٹ میں "Ig-E" کی اصل مقدار سیرم Serum (ہلکے پیلے رنگ کا مائع جو خون جمنے کے بعد نکلتا ہے اسے سیرم کہتے ہیں) میں معلوم کی جاتی ہے۔ اس ٹسٹ سے یہ معلوم

ہو جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز سے متاثر ہیں۔ یہ ٹیسٹ معالج کے لئے بڑے مددگار ہوتے ہیں۔

دمہ کے مریض اور ماحول

چونکہ دمہ کے مریض کا سیمپیتھیٹک نروس سسٹم بوجوہ سخت حساس ہوتا ہے اور ماحول کی معمولی تبدیلی سے متاثر ہو کر مریض کے لئے دمہ کی راہ ہموار کر دیتا ہے اس لئے بے چارہ مریض ہمہ وقت خوف واضطراب کی کیفیت میں رہتا ہے۔ مریض کو ہر لمحے مختلف اقسام کی الرجنز Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے عوامل سے محتاط رہنا پڑتا ہے۔ اب ہم ان الرجنز کا جائزہ لیتے ہیں۔

ہوا میں موجود الرجنز AERO ALLERGENS

ہوا میں موجود الرجنز سب سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ ان پر قابو پانا سب سے مشکل کام ہے۔ مریض کو ان الرجنز سے بچنے کے لئے ایسی جگہوں پر نہ جانا چاہئے جہاں پالتو جانور مثلاً گائے۔ بھینس۔ بھیڑ۔ بکری۔ گھوڑا۔ گدھا یا مرغیاں اور پرندے پالے گئے ہوں۔ ان جانوروں کے بول و براز کی بو کے علاوہ ان کی جلد کی باقیات Skindebris بھی ہوا میں شامل ہو کر تیرنے لگتی ہیں جو الرجنز کا کام کرتی ہیں۔

غذائی الرجنز

بعض غذائیں بھی الرجی پیدا کرتی ہیں چنانچہ مریض کو معلوم ہو تا کہ کس غذا کے کھانے سے اسے دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے لہذا اس سے پرہیز لازمی ہے۔

الرجنز کا طریقۂ واردات

ہمارے سفید خلیات WBC ہمہ وقت ہمارے جسم کی حفاظت کے لئے تیار رہتے ہیں۔ جونہی کوئی بیرونی ضرر رساں شے جسم میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہے یہ خلیات میدان میں آجاتے ہیں اور 'در آئی" شے مثلاً جراثیم کو مار بھگاتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر ضد اجسام Antibodies پیدا کر کے جراثیمی یلغار کے آگے بند باندھتے ہیں۔

اسی طرح دمہ کے مریض کو بھی مختلف بیرونی اشیاء (جراثیم وغیرہ) سے بچانے کے لئے ضرورت کے مطابق خاص ضد اجسام پیدا کرتے ہیں جسے "Ig-E" کہا جاتا ہے۔ یہ "Ig-E" ہمارے جسم کے ماسٹ خلیات Mast Cells میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ ماسٹ خلیات خون کے علاوہ ہمارے پورے جسم کے ان حصوں میں موجود ہوتے ہیں جن کا تعلق بیرونی دنیا External World سے ہوتا ہے۔ مثلاً جی آئی ٹی GIT (منہ سے لیکر مقعد ANUS تک کا حصہ) آنکھیں۔ کان۔ ناک وغیرہ۔ چونکہ ان اعضاء کے دروازے براہ راست باہر کی طرف کھلتے ہیں اس لئے یہ حصے اکثر الرجی کی زد میں آ جاتے ہیں۔ مگر اس وقت ہم صرف پھیپھڑوں کی بات کرتے ہیں۔

ہاں تو "Ig-E" کے مالیکیول ان الرجنز کو پہچانتے ہیں جن سے انسان حساس پذیر ہوتا ہے مثلاً زرِ گل (پولن) باریک اڑنے والے کیڑے۔ طفیلی کیڑے۔ گرد و غبار۔ دھواں۔ کیڑے مار ادویہ یا ان کی بو۔ یہ تمام الرجنز "Ig-E" سے

چپک جاتے ہیں۔ (یاد رہے "Ig-E" پہلے ہی ماسٹ خلیات میں پیوست ہوئی ہے)۔ جونہی یہ الرجنز "Ig-E" سے چپکتے ہیں ماسٹ خلیات ایک کیمیاوی مادہ پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں جسے ہسٹامین Histamine کہا جاتا ہے۔

بس یہی غضب ہو جاتا ہے۔ اس کیمیاوی مادہ کی افزائش کے ساتھ ہی دمہ کے حملہ کا آغاز ہو جاتا ہے اور یوں مریض جاں کنی ایسی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ زرگل، گرد و غبار، دھواں، خوشبو یا بدبو، جراثیم نہیں ہوتے اور تقریباً بے ضرر ہوتے ہیں مگر " سیمپیتھیٹک نروس سسٹم "کو یہ کون سمجھائے۔ کہ زرگل۔ گرد و غبار یا دھواں وغیرہ سے طیش میں آنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ہسٹامین جیسے کیمیاوی مرکب کے اخراج کی ضرورت ہے۔

ہسٹامین کی خصوصیات

ہسٹامین پھیپھڑوں میں جلن اور سوجن پیدا کرتے ہیں جس سے ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں علاوہ ازیں یہی ہسٹامین گاڑھی رطوبت پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں جو ہوا کی نالیوں میں پھنس کر ہوا کی آمد و شد کو ناممکن بنا دیتی ہے۔ گاڑھی رطوبت ہوا کی نالیوں کو بند کرنے کے ساتھ ساتھ ضرر رساں جراثیم کے لئے ایک عمدہ خوراک کا کام بھی دیتی ہے اور جراثیم اس کی موجودگی میں خوب پھلتے پھولتے ہیں۔

ماسٹ خلیات MAST CELLS

ماسٹ خلیات ہر شخص میں ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بھی اتنی ہوتی ہے جتنی دمہ کے مریض میں مگر بدقسمتی سے دمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات عام افراد کے

ماسٹ خلیات سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں الرجنز دمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات میں جلد اور باآسانی داخل ہوجاتے ہیں جس سے جسم کا دفاعی نظام Immune System آن واحد میں حرکت میں آجاتا ہے اور یوں دمہ کے حملہ کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے آنکھوں میں بھی ماسٹ خلیات ہوتے ہیں جن کی آنکھیں بوجوہ الرجنز سے حساس پذیر ہوتی ہیں انہیں پھول آنے کے موسم میں پھولوں کے "زرگل" سے الرجی ہوجاتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی اور سوج جاتی ہیں آنسوں بہنے شروع ہوجاتے ہیں۔ روشنی بے حد بُری لگتی ہے۔ اس کیفیت کو Allergic Conjunctvitis کہا جاتا ہے۔ اس کیفیت کا علاج Anti allergic ادویہ سے کیا جاتا ہے۔ چونکہ آنکھ ہمارا موضوع نہیں اس لئے اب ہم دوبارہ پھیپھڑوں کی طرف آتے ہیں۔

زرِگل POLLENS

زرگل نہایت باریک اجزا پر مشتمل ہوتے ہیں جو عموماً موسم بہار میں درختوں۔ گھاس پھونس اور مختلف پودوں سے اُگ کر ہوا میں تیرتے ہوئے دوسرے پودوں کو بار آور Fertile کرتے ہیں۔ بعض پودوں کے زرگل ہوا میں نہیں اڑتے بلکہ مختلف اڑنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے پاؤں سے چپک جاتے ہیں اور جب یہ اڑنے والے کیڑے کسی دوسرے پودے پر بیٹھتے ہیں تو یہ زرگل وہیں چھوڑ دیتے ہیں اس طرح یہ پودا بار آور ہوجاتا ہے اور پھل پھول لاتا ہے۔

اس طرح زرگل دو اقسام میں تقسیم ہوجاتا ہے یعنی ایک وہ جو ہوا میں اُڑ کر

دوسرے پودوں تک پہنچ کر انہیں بار آور کرتا ہے دوسری وہ قسم جس میں اڑنے والے کیڑے اسے مطلوبہ پودوں تک پہنچاتے ہیں۔ ان دونوں اقسام میں سے پہلی قسم کا زرگل دوسری قسم سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

موسمی تغیر و تبدل

بات یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ موسمی تغیر و تبدل بھی زرگل کی افزائش میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً اگر پھولوں کے موسم کے آغاز سے پہلے بارش ہوجائے تو اس سال زرگل کی افزائش بہ افراط ہوگی اور یہ سال دمہ کے مریضوں پر بھاری ہوگا۔ اگر پھولوں کے موسم آغاز سے پہلے خشک سالی ہو تو زرگل کی افزائش بہت قلیل ہوگی اور یہ سال دمہ کے مریضوں پر بھاری نہ ہوگا بلکہ معتدل ہوگا۔ اگرچہ اس قسم کے موسم میں بھی حملہ دمہ ہوسکتا ہے مگر شدید اور لمبے وقفے کا نہیں ہوتا۔

اگر کسی سال زرگل افزائش کا آغاز ہوچکا ہو موسم خشک ہو اور تیز ہوائیں چل رہی ہوں تو یہ موسم بھی دمہ کے مریض کے لئے سخت اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اگر پھولوں کے موسم میں برسات شروع ہوجائے تو یہ موسم مریض کے لئے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ان حالات میں زرگل کی افزائش کم ہوتی ہے۔

پھپھوندی FUNGUS

موسم برسات میں یا اس کے بعد آپ نے دیکھا ہوگا کہ روٹی کے سوکھے ٹکڑوں پر یا دیگر اشیاء پر جو بارش سے بھیگی ہوں پر ہرے رنگ کی پھپھوندی اُگ آتی ہے۔ یہی "فنگس" ہے۔ عام افراد کے لئے تو یہ تقریباً بے ضرر ہوتی ہے مگر دمہ کے

مریض کے لئے سخت خطرناک۔ دراصل پھپھوندی چھوٹے چھوٹے زندہ کیڑوں Living Parasites پر مشتمل اور بڑی ہی سخت جان ہوتی ہے۔ موسم کی ہر سختی کو بڑی آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتی ہے۔ سرد موسم ہو یا گرم یہ ہر حال میں قائم رہتی ہے یہ پھپھوندی بڑی مقدار میں باریک باریک تخم Fungi Spores پیدا کرتی ہے جو ہوا میں اڑتے تیرتے رہتے ہیں اور ہر سانس کے ساتھ لاکھوں کی تعداد میں ہمارے پھیپھڑوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ عام افراد تو اسے محسوس نہیں کرتے مگر دمہ کے مریض کے لئے یہ تخم سخت ضرر رساں ثابت ہوتی ہے لہٰذا دمہ کے مریضوں کو اس سے بچنا چاہیئے۔ ضرورت کے وقت (خصوصاً موسم برسات میں یا اس کے بعد) ناک اور منہ پر کپڑے کا ماسک Mask باندھا جا سکتا ہے۔

گرد و غبار DUST

گرد و غبار کو ہر شخص ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھتا ہے اگر کوئی دمہ کا مریض بھی نہیں تب بھی اسے گرد و غبار سے کراہت ہی ہوتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جب بھی کبھی آپ نے اپنے آفس کی میز اور کرسیوں کو جھاڑا تو اس کے ساتھ ہی گرد اڑی اور آپ کو ایک آدھ چھینک آ گئی بالفاظ دیگر آپ نے چھینک کے ذریعے گرد و غبار کو جو آپ کی ناک راہ اندر گھس گیا تھا نکال باہر کیا۔ دراصل گرد و غبار میں بے شمار اشیاء باریک ذرات کی شکل میں موجود ہوتی ہیں مثلاً زرگل پھپھوندی کی تخم، جلد انسانی و حیوانی کی بھوسی پودوں کی باقیات جانوروں کے خشک فضلہ کے باریک باریک ذرات اور جراثیم وغیرہ غرضیکہ ہر شے کی باقیات گرد و غبار میں شامل ہو سکتی ہیں۔

چنانچہ گرد و غبار میں کئی اقسام کے الرجنز موجود ہوتے ہیں جو دمے کے مرض کو مہمیز لگا کر حملہ دمہ کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔

باریک رینگنے والے کیڑے MITES

باریک باریک رینگنے والے کیڑے جوں۔ لیک۔ کھٹمل وغیرہ جو عموماً بستروں، الماریوں، گھر کے تاریک گوشوں میں پناہ لئے ہوتے ہیں عموماً رات کو نکلتے ہیں اور الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو پالتو جانور مثلاً کتا۔ بلی اور مختلف رنگ برنگے پرندے بھی الرجنز ہوتے ہیں۔ خصوصاً بلی اور کتے کی رال اور پرندوں کے پر وغیرہ۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی مدافعتی نظام Immune System کو کمزور کر دیتی ہے چنانچہ دمہ کے ایسے مریض کو جو تمباکو نوشی بھی کرتا ہو، پھیپھڑوں کے بالائی حصہ میں انفیکشن لگنے کا ہر آن خطرہ رہتا ہے۔ اگر انفیکشن کے ساتھ ساتھ دمہ کا حملہ بھی ہو جائے تو مریض پر کیا نہ بیتتی ہوگی لہٰذا دمہ کے مریض کو نہ صرف تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہیئے بلکہ تمباکو پینے والے سے بھی دور رہنا چاہیئے۔

اشیائے خورد و نوش سے الرجی

اکثر افراد بعض اشیائے خورد و نوش سے الرجک ہوتے ہیں۔ جونہی وہ یہ غذا کھاتے ہیں یا تو اس کا فوری اثر ہوتا ہے اور الرجی کی علامات فوری طور پر وقوع پذیر ہوتا

شروع ہو جاتی ہیں مثلاً چھینکیں آنا۔ ناک بہنے لگنا۔ آنکھوں سے پانی کا اخراج جسم پر کھجلی کے ساتھ ساتھ چھوٹے چھوٹے ابھار پیدا ہونا وغیرہ۔ مگر بعض اشیائے خورد و نوش کا اثر فوری نہیں ہوتا بلکہ ان کے ہضم ہونے کے بعد ان کے "اثرات بد" وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

جب اثرات فوری طور پر وقوع پذیر ہوں تو ایسی غذا سخت ضرر رساں ہوتی ہے مثلاً ایکا ایکی شاک Shock کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے جسے میڈیکل کی اصطلاح میں "فوری حساسیت" Anaphylactic Shock Or Emergency کہتے ہیں اور یہ فوری شاک کی کیفیت سخت خطرناک ہوسکتی ہے کیونکہ اس سے بعض اوقات موت تک واقع ہو جاتی ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ پنسلین کا انجکشن لگتے ہیں بد قسمت انسان بے ہوش ہو گیا اور کچھ دیر بعد جان حق ہو گیا۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ فوری حساسیت کے باعث موت واقع ہو جائے۔ فوری اور مناسب علاج سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہومیوپیتھک طریقہ علاج کی دوا ایکونائیٹ

ACONITE -3X -30

ایک نہایت ہی موثر اور زود اثر دوا ہے یہ دوا تمام اقسام کے "شاک" حتیٰ کہ دل کے درد Angina میں بھی دی جاسکتی ہے اور بالکل بے ضرر ہے۔ درد دل میں تو یہ دوا ایلو پیتھک دوا Angised سے بھی زیادہ زود اثر دوا ہے۔ (ملاحظہ فرمایئے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

یہ بات دلچسپی سے پڑھی جائیگی کہ بعض افراد اپنی سابقہ زندگی میں کسی شے سے الرجک نہیں ہوتے مگر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ وہ اپنی اس مرغوب غذا سے جسے وہ

مدتوں سے کھاتے چلے آرہے ہیں الرجک ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا ایسے ناخوشگوار تجربہ کے بعد یعنی اس غذا سے الرجک ہونے کے بعد کبھی بھی اس غذا کو استعمال نہیں کرنا چاہیئے اس غذا کا دوبارہ تجربہ سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ یہ مقولہ ہمیشہ یاد رکھئے۔ اگر آپ آج کسی شے سے الرجک نہیں ہیں تو کل اسی شے سے الرجک ہو سکتے ہیں۔

ویسے آجکل چینی کھانے Chinase Dishes بڑے شوق سے کھائے جارہے ہیں اور انہیں بالکل بے ضرر سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں چینی کھانوں میں ایک عنصر ایم ایس جی Monosodium Glutamate ہوتا ہے جو کھانے کو ذائقہ دار بناتا ہے۔ یہ عنصر اکثر الرجی کا باعث بنتا ہے لہٰذا دمہ کے مریض کو یہ کھانے احتیاط سے کھانے چاہئیں۔ مبادا وہ "ایم ایس جی" سے الرجک ہوں اور اس کھانے کے بعد مصیبت میں مبتلا ہو جائیں۔

نئی تحقیقات

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ہماری خلیات میں ایک کیمیاوی مادے کی کمی ہو جاتی ہے جسے کیمپ Camp کہتے ہیں لفظ کیمپ کا مُخفف ہے۔

"Cyclic Adenosine 35 Mono Phosphate"۔

یہ مادہ تقریباً پورے جسم میں پایا جاتا ہے مگر پھیپھڑوں کے خلیات میں اس کی موجودگی ازبس ضروری ہوتی ہے۔ کیونکہ پھیپھڑوں کے خلیات میں اس کی موجودگی ہوائی نالیوں کو سکڑنے Bronchio Constriction سے بچاتی ہے یاد رہے دمہ کے حملے کے وقت یہی ہوائی نالیاں ہوجو سکڑ جاتی ہیں اور تازہ ہوا کی آمد و شد

نارمل نہیں رہتی۔

کیمپ اور ہسٹامینز

چونکہ ماسٹ خلیات ہمارے خون میں ہر وقت رواں دواں رہتے ہیں اور اسی انتظار میں رہتے ہیں کہ جونہی "ماحول" سازگار ہو یہ ہسٹامینز نامی خامروں کا اخراج شروع کر دیں مگر اس مادہ یعنی "کیمپ" کی وافر مقدار میں موجودگی اس عمل کی راہ میں رکاوٹ ڈال دیتی ہے اور یہ ماسٹ خلیات ہسٹامینز کا اخراج نہیں کر پاتے اور انسان دمہ کے حملے سے بچ جاتا ہے۔ ایلوپیتھک سسٹم آف میڈیسن کی ایک دوا "THEOPHYLLINE" نامی اس اہم کیمیاوی مرکب یعنی کیمپ کو دیگر خامروں سے بچاتی ہے جو اس کو تباہ کر دیتے ہیں۔ اب ہم ایلوپیتھک سسٹم آف میڈیسن کی چند اہم ادویہ کے بارے میں جو مرض دمہ کی روک تھام میں خاصی مشہور ہیں یہ تفصیل لکھتے ہیں :-

تھیوفائیلین THEOPHYLLINE

تھیوفائیلین 2 اقسام کی دستیاب ہے۔

☆ کم وقت کے لئے موثر Short Acting

☆ زیادہ وقت کے لئے موثر

Sustained Release or Slow Release

پہلی قسم کی دوا کا اثر 2 گھنٹے سے شروع ہو کر 4 گھنٹے تک رہتا ہے اس کے بعد یہ دوا جسم سے خارج ہو کر بے اثر ہو جاتی ہے یہ دوا عموماً 4 سے 6 گھنٹے بعد لی جاتی ہے۔

دوسری قسم کی دوا کا اثر کم و بیش 12 گھنٹے تک رہتا ہے اس لئے یہ دوا 12 گھنٹے کے بعد لی جاتی ہے۔

پہلی قسم کی دوا شربت کی شکل میں دستیاب ہے یعنی

THEOPHYLLINE SYRUP.

دوسری قسم کی ادویہ درج ذیل برانڈ ناموں سے دستیاب ہیں۔

1-THEOPLUS - Theophylline 100mg-300mg

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

2-THEO-DUR - Theophylline 200mg-300mg Tab.

یہ دوا دن میں دو مرتبہ لی جاتی ہے۔

3-THEOGRAD. Theophylline 350mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

4-QUIBRON T/SR - Theophylline 300mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

5-NUELIN - Theophylline 175mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

6-EUPHYLONG Theophylline 250mg Capsuler.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

7-PHYLLOCONTIN - Aminophylline 225mg

یہ دوا آغاز میں ایک گولی دن میں دو مرتبہ دی جاتی ہے۔
ایک ہفتے بعد 2 گولیاں، دن میں 2 مرتبہ دی جاتی ہے۔

دوا کی خوراک DOSE

دوا کی خوراک میں اس کی مقدار بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی سے زیادہ مقدار میں خوراک لے لی جائے تو یہ سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے اور اگر مناسب مقدار سے کم لی جائے تو تقریباً بے اثر رہتی ہے۔ اس دوا یعنی Theophylline کی مقدار خوراک کا بہترین فارمولا یہ ہے کہ دوا مریض کے وزن کے لئے لحاظ سے استعمال کی جائے۔ چنانچہ کم وقت کے الئے بچوں کے لئے موثر دوا کی خوراک مقدار 4 ملی گرام فی کلو گرام جسمانی وزن ہے مثلاً اگر کسی بچے کا وزن 10 کلو گرام ہے تو اسے

4 x 10 = 40 ملی گرام

دوا ہر 4 گھنٹے بعد دی جائے۔ مگر اس میں بھی احتیاط لازمی ہے کہ کسی بھی مریض کو پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ نہ دی جائے بے شک وزن کے لحاظ سے پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ ہی کیوں نہ بنتی ہو۔ بات یہیں ختم ہوتی بلکہ کسی بھی مریض کو خواہ اس کا وزن کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو پورے دن میں 400 ملی گرام سے زیادہ دوا نہ دی جائے۔ یہ ایک خاص تاکید ہے۔ دوسری قسم کی دوا بالغوں کے لئے 200-350 ملی گرام دن میں 2 مرتبہ ہے۔ یعنی ہر 12 گھنٹے بعد دی جائے۔

تھیوفائیلین کی مقدار کا خون میں تجزیہ

آجکل آسانی سے تھیوفائیلین کی خون میں مقدار کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے چنانچہ جو افراد اس دوا کو استعمال کر رہے ہوں انہیں چاہئیے کہ وہ گاہے بگاہے اس دوا کی خون

میں مقدار کا تجزیہ کراتے رہیں۔ خون میں اس دوا کی مقدار 20 مائیکرو گرام فی ملی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئیے۔ اگر یہ مقدار بڑھ گئی ہے تو اس دوا کی مقدار خوراک کم کر دینی چاہئیے تا کہ خون میں اس کی مقدار نارمل ہو جائے۔

تھیوفائیلین کے ثانوی اثرات

سر درد۔ پیٹ کا درد۔ چڑچڑاپن

خوف زدگی۔ اختلاج قلب

اس دوا کے استعمال کے دوران چائے یا کافی کا استعمال سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے کیونکہ ان کے استعمال سے خون میں اس دوا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

اب ہم ایسی ادویہ کے بارے میں لکھتے ہیں جو براہ راست سیمپیتھیٹک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان ادویہ کو "سیمپیتھوممتیک" کہا جاتا ہے۔

سیمپیتھو ممٹیک ادویہ

Sympathomimitic Drugs

یہ ادویہ آٹونامک نروس سسٹم Autonomic Nervous System کی ایک شاخ سیمپیتھیٹک نروس سسٹم Sympathatic Nervous System پر براہ راست اثر انداز ہو کر (بلکہ اس نظام کے افعال کی نقل کر کے) مریض کو دورہ دمہ سے نجات دلاتی ہیں۔ مگر یہ آٹونامک نروس سسٹم کیا ہے؟

آٹونامک نروس سسٹم

Autonomic Nervous System

ہمارے دماغ کا یہ خودکار نظام دو حصوں پر مشتمل ہے۔

پیرا سمپیتھیٹک نروس سسٹم

Para Sympathetic Nervous System

سمپیتھیٹک نروس سسٹم۔

Sympathetic Nervous System

اوّل الذکر خودکار نظام یعنی پیرا سمپیتھیٹک نروس سسٹم کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون کا افراز ہوتا ہے جسے Acetylcholine کہا جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ۔ دباؤ تناؤ کے اثرات بد کو دور کر کے جسم کے انگ انگ کو پرسکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظاہر ہوتے ہیں :-

☆دل کی دھڑکن کا سست رو ہونا۔

☆خون کی نالیوں کا پھیل جانا اور ان کی خون کی روانی کا سست ہو جانا۔ یاد رہے بلند فشارِ خون میں خون کی نالیاں تنگ اور سخت ہو جاتی ہیں۔

☆آنکھوں کی پتلیوں کا پھیل جانا۔

☆پسینہ۔ لعاب دہن اور رطوبات معدہ کا افراز بڑھ جانا۔

☆دماغ سے تھیٹا لہروں Theta Waves کا اخراج شروع ہو جانا۔

سمپیتھیٹک نروس سسٹم

Sympathetic Nervous System

اس نظام کا تعلق زندگی کی تگ و تاز۔ مقابلے یا فرار Fight or Flight سے ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سانس کی نارمل آمد و شد کا دارومدار بھی اسی نظام کی فعالیت پر ہوتا ہے اگر یہ جوہ اس نظام کی کارکردگی زوال پذیر ہو جائے تو اس کا براست راست اثر دیگر کئی امور کے علاوہ پھیپھڑوں کی صحت مند کارکردگی پر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں بد قسمت انسان دمہ جیسے خوفناک مرض کا شکار ہو جاتا ہے چنانچہ اب ہم جو ادویہ رقم کر رہے ہیں وہ نہ صرف اس نظام کو مہمیز لگاتی ہیں۔ بلکہ ایک کیمیاوی مرکب کیمپ Camp نامی کی افزائش Production کا باعث بنتی ہیں (اس کیمیاوی مرکب کے بارے میں پہلے تفصیل سے لکھا جا چکا ہے) اور یوں یہ ادویہ مرض دمہ کی روک تھام میں مدد ہوتی ہیں۔ اس گروپ کی پہلی شہرہ آفاق ایڈرینلین ہے چنانچہ اس دوا کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

INJ ADRENALINE

اس گروپ کی دوا جو ایمرجنسی میں ڈرامائی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ ایڈرینلین Adrenaline ہے یہ دوا انجکشن سے زیر جلد Hypodermic دی جاتی ہے اس کی مقدار 1/2 سی سی ہے اور یہ دوا عام طور پر 1:1000 کی طاقت میں دستیاب ہے اور یہی طاقت دمہ کے مریض کو دی جاتی ہے جو آنِ واحد میں مریض کو دمہ کی تکلیف سے نجات دلا دیتی ہے۔ مگر ٹھہریے!

یہ دوا دل کے مریض کو نہیں دی جاتی۔ خصوصیت کے ساتھ جبکہ مریض کا مترل والو Mitral Valve ماؤف ہو۔ مترل والو کا براہ راست تعلق دل کے بائیں بالائی خانہ سے ہوتا ہے۔ اس کے ماؤف ہونے سے اس خانہ میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نتیجتاً پھیپھڑوں میں اجتماع خون ہونے لگتا ہے۔ جس کے باعث مریض سخت تنگی تنفس کی شکایت کرتا ہے۔ لہٰذا اس کا علاج اصل وجوہ کو دور کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ فرمایئے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

VENTOLIN EXPECTORANT

اس دوا کے 5 ملی لیٹر میں 1 ملی گرام Salbutamol Sulf کے علاوہ 50 ملی گرام Quaiphenesin نامی دوا بھی ہوتی ہے۔

اس دوا کی مقدار خوراک چائے کے 2 سے 4 چمچے دن میں 3 مرتبہ ہے۔ 2 سے 6 سال کے بچوں کے لئے 1 سے 2 چمچے دن میں دوبار اور 6 سے 12 سال تک کے بچوں کے لئے 2 چمچے دن میں 2 سے 3 مرتبہ دی جاتی ہے۔ اگرچہ یہ دوا عام دمہ کے مریضوں کو موافق آتی ہے مگر چونکہ دل پر اس کے مضر ثانوی اثرات Adverse Effects مرتب ہوتے ہیں اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں اور بلند فشار خون کے حامل افراد کو استعمال نہیں کرنی چاہئے اگر ایمرجنسی کے وقت یہ دوا مجبوراً استعمال کرنی پڑ ہی جائے تو نہایت احتیاط سے دی جائے مگر گولیوں یا شربت کی شکل میں نہیں بلکہ اسپرے یعنی Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔

VENTOLIN INHALER

اس برانڈ میں بھی Salbutamol کی خاص مقدار موجود ہوتی ہے دمہ کے دورے

میں 1 سے 2 پف اور متوقع حملہ کی روک تھام کے لئے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ بذریعہ Inhalar دی جاتی ہے۔

RESPIRATOR SOLN

چھوٹے بچوں کو یہ دوا 2.5 ملی گرام سے 5 ملی گرام بذریعہ نی بو لائی زر NEBULISER دی جاتی ہے۔

Salbutamol کے کئی برانڈ نام ہیں۔

یہ دوا کئی برانڈ ناموں میں دستیاب ہے ہمارا مشورہ ہے کہ یہ دوا ہمیشہ Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔ تاکہ اس کے ثانوی مضر صحت اثرات کم سے کم ہوں۔ اس کے چند برانڈ نام یہ ہیں :-

BUTOVENT (chiesi)

SALBULIN (Riker)

VENEX (Pharmatec)

BUTO-ASMA (Aldo)

BRICANYL

اس برانڈ میں Terbutaline نامی دوا ہوتی ہے۔ یہ بھی Inhaler کے ذریعے دی جاتی ہے۔ اس دوا کے 1 سے 2 پف ضرورت کے وقت دیے جاتے ہیں اور 24 گھنٹے میں زیادہ سے زیادہ 8 پف۔ چونکہ اس دوا کے بھی دل پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں بلند فشار خون اور ذیابیطس کے حامل

مریضوں کو نہ دی جائے۔

تھیوفائی لین کمپاؤنڈز

بعض فارماسوٹیکل کمپنیوں نے تھیوفائی لین کے ساتھ سمپیتھوممٹک ادویہ ملا کر کمپاؤنڈز بنالئے ہیں۔ بعض کمپنیوں نے ان کمپاؤنڈز کے ساتھ اینٹی الرجک ادویہ مثلاً Hyroxizine Hcl بعض نے Ephedrine بھی جو تقریباً متروک ہو چکی ہے شامل کر دی ہے۔ چند کمپاؤنڈز کے نام درج ذیل ہیں :-

MARAX

TEDRAL

BRONKOTABS

DORAX

GLYGOL

اگرچہ یہ کمپاؤنڈز آغاز میں خاصے موثر معلوم ہوتے ہیں مگر آہستہ آہستہ ان کی افادیت کم ہوتی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ کمپاؤنڈز مضر صحت ثانوی اثرات کے بھی حامل ہیں اس لئے انھیں ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں استعمال کرنا چاہئے۔

INTAL

یہ ایک احتیاطی Prophylactic دوا ہے جس کو ہزار سال سے سرزمین مصر میں دمہ کے مریضوں کے لئے احتیاطی طور پر استعمال کیا جارہا ہے یہ دوا ایک جڑی بوٹی سے تیار کی جاتی ہے جو مصر میں پیدا ہوتی ہے مگر اب اسے مصنوعی طور پر تیار کر لیا

گیا ہے یہ دوا نہ تو Ephedrine کی طرح ہوا کی نالیوں کو کھولتی ہے اور نہ ہی یہ اینٹی الرجک ہے۔ اور نہ ہی Corticosteride ہے۔ یہ دوا سفوف Powder کی شکل میں پھیپھڑوں تک پہنچائی جاتی ہے۔ ایک فارماسوٹیکل کمپنی نے خاص قسم کا Gadget Spinhaler تیار کیا ہے جس میں اس دوا سے بھرا ہوا کیپسول رکھ دیا جاتا ہے اور اس Spinhaler کے ذریعے سانس کو اندر کھینچ کر کچھ دیر کے لئے سانس کو بند کر دیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کیپسول سے سفوف اڑ کر پھیپھڑوں کی جھلیوں Mucus Membranes سے چپک جاتا ہے۔ اب اگر کوئی الرجن مثلاً زرگل۔ گرد و غبار وغیرہ سانس کی راہ اندر جاتا ہے تو یہ سفوف ان الرجنز کو ماسٹ خلیات Mast Cells پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا جس کے نتیجے میں ہسٹامینز Histamines کی افزائش نہیں ہو پاتی اور یوں مریض دمہ کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ دوا 4 گھنٹے تک موثر رہتی ہے لہذا اسے دن میں 3 سے 4 مرتبہ سانس کے ذریعے اندر لیا جاتا ہے اور یوں مریض دن بھر دمہ کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ اس دوا کے ابھی تک کوئی مضر صحت ثانوی اثرات ظاہر نہیں ہوئے مگر یہ دوا ایمرجنسی میں بے اثر رہتی ہے البتہ ایمرجنسی کے وقوع سے پہلے احتیاطی طور خاصی موثر رہتی ہے یہ دوا اب سفوف کی بجائے مائع میں بھی دستیاب ہے جو Air Compressor کے ذریعے پھیپھڑوں تک پہنچائی جاتی ہے اسے پیا نہیں جاتا۔

INTAL CAPSULE

ایک کیپسول میں 20 ملی گرام Sodium Cromaglycate ہوتا ہے جسے Spinhaler کے ذریعے سانس کے ذریعے اندر کھینچ کر پھیپھڑوں تک پہنچایا جاتا

ہے۔ضرورت کے وقت 6 سے 8 مرتبہ دن بھر میں لیا جا سکتا ہے۔

INTAL AEROSOL

اس کے 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جا سکتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جا سکتا ہے۔اس دوا کا دوسرا برانڈ نام یہ ہے :-

TALEUM AEROSOL

اس برانڈ کے بھی 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جا سکتا ہے۔

مانع سوجن ادویہ ANTI IMFLAMMATORY

درج ذیل ادویہ پھیپھڑوں کے لئے مانع سوجن کا کردار ادا کرتی ہیں ان ادویہ میں 1 ملی گرام Ketotifen نامی دوائی گولی ہوتی ہے اور شربت میں فی ملی لیٹر 0.2 ملی گرام دوا ہوتی ہے۔اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک 1 ملی گرام ہے اس دوا کے کئی مضر صحت ثانوی اثرات ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ یہ دماغی ڈیپریشن Centarl Nervous System Depression پیدا کرتی ہے چنانچہ ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں لی جائے اب ہم اس دوا کے برانڈ نام درج کرتے ہیں :-

AFITEN - AFD.

ARIA - HIGHNOON

ASTHANTIL - SIZA

ASTHONEX - GLOBAL PHARMA

ASTHOTIFEN - AZFA

KETOFEN - KARACHI CHEMICAL

MACTIFEN - MACTER

PROASMA - PLATINUM

TOTIFEN - CHIESI

ZADITEN - SANDOZ

مندرجہ بالا ادویہ عموماً احتیاطی تدابیر کے طور پر دی جاتی ہیں۔

کارٹی کواسٹریڈ ائیڈز ادویہ

CORTICOSTEROIDS DRUGS.

یہ ایسی ادویہ کا گروپ ہے جو صرف ایسے وقت استعمال کی جاتی ہیں جب دیگر تمام ادویہ ناکام ہو جائیں۔ اس گروپ کی ادویہ ایک خاص خامرے Adenyl Cyclase Enzyme کی غیر فعالیت Inactiveness کو فعال Active کرتی ہیں۔ یہی وہ خامرہ ہے جو شہرہ آفاق کیمیاوی مرکب کیمپ Camp کی افزائش کا ذمہ دار ہے۔ مندرجہ بالا خامرہ یعنی Adenyl Cyclase Enzyme (ACE) کسی انفیکشن یا کسی اور نامعلوم وجہ سے دمہ کے دورہ کے وقت بے اثر ہو جاتا ہے جس کے باعث دورہ دمہ کو پسپا کرنے والے خامرے یعنی کیمپ Camp کی افزائش نہیں ہو پاتی اور مریض سخت اذیت میں مبتلا ہو جاتا ہے چنانچہ اس گروپ کی ادویہ کے ذریعے اس خامرے یعنی A.C.E. کو فعال کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کیمیاوی مرکب "کیمپ"

بنا شروع ہو جاتا ہے اور یوں مریض دورہ دمہ سے نجات پا کر وقتی طور پر شفایاب ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس گروپ کی ادویہ کے بے حساب ثانوی مضر صحت اثرات ہوتے ہیں اس لئے یہ ادویہ بڑی احتیاط کے ساتھ ماہر معالج کی نگرانی میں دی جانی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض ان ادویہ کا عادی ہو جاتا ہے چنانچہ یہ ادویہ مسلسل نہیں دینی چاہئیں بلکہ وقفے وقفے سے مثلاً ایک یا دو روز چھوڑ کر صرف انتہائی ضرورت کے وقت دی جائیں۔

ان ادویہ کے ثانوی مضر صحت اثرات

اگر ان ادویہ کے مضر صحت ثانوی اثرات نہ ہوتے تو یہ اعلیٰ درجے کی ادویہ ہوتیں۔ ان کے ثانوی اثرات کی وجہ سے انہیں یہ درجہ نہیں دیا جا سکتا۔ انہیں با دلِ ناخواستہ صرف سخت مجبوری کے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ اب ہم ان ادویہ کے مضر صحت اثرات رقم کرتے ہیں۔

☆وزن کا ایکا ایکی بڑھ جانا۔

☆بھوک کا معمول سے بڑھ جانا۔

☆ جسم کے مختلف مقامات پر سوجن۔

☆ جسم میں پوٹاشیم کی کمی۔ یاد رہے پوٹاشیم کی کمی سے دل کا مرض Cardiac Arrhythmiaوقوع پذیر ہو جاتا ہے۔

☆ آنکھوں میں سفید موتیاCatractکا وقت سے پہلے اتر آنا۔

☆ معدہ میں زخمPaptic ulcer

☆ جسم میں غذائی کمیNutritional Deficiencies

☆ہڈیوں کا کمزور ہو کر ٹوٹ جانا۔ کچھ ایسے کیس بھی ہوئے ہیں کہ انکی کھانستے وقت پسلی کی ہڈیاں ٹوٹ گئیں اور پھر تمام عمر جڑ نہ سکیں۔

☆ عضلات کی کمزوری۔

☆ جلد کا پتلا اور نازک ہونا۔

☆انفیکشن کو چھپاناMask Infection

☆امراض شکم۔

☆کالا موتیاGlaucomaکا خطرہ پیش بندی کے لئے ہر ماہ آنکھوں کا ماہر امراض چشم سے معائنہ کرایا جائے۔

☆ جسم میں کیلشیم کی کمی سےOsteoporosisکا خطرہ۔

درد کمرLumbago

☆بخار کو دبا دینا۔ بعض مریض شکایت کرتے ہیں کہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں تقریباً102°Fبخار ہے مگر تھرمامیٹر سے چیک کرنے پر بخار بالکل نہیں ہوتا۔

اب ہم ان ادویہ کے برانڈ نام لکھتے ہیں اور ساتھ ہی تاکید کرتے ہیں کہ یہ ادویہ یا کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

AZMACORT

اس دوا کے دو پفInhalations-2دن میں 4مرتبہ لئے جاتے ہیں۔ جبکہ بچوں کو 1پف دن میں 4مرتبہ دیا جا سکتا ہے۔ (یاد رہے 6سال سے کم عمر بچوں کو یہ دوا نہیں

دی جاتی)۔

BECLOFORTE -(INHALER)

اس دوا کی مقدار خوراک 500mcg دن میں 2 مرتبہ یا 250mcg دن میں 4 مرتبہ ہے۔ یہ دوا بچوں کو نہیں دی جاتی۔

BECOTIDE - INHALER

اس دوا کی مقدار خوراک 400mcg, 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔ اور بچوں کے لئے 50 سے 100mcg دن میں 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔

CLENIL COMPOSITUM - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 4 سے 6 مرتبہ دیئے جاتے ہیں اور 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے 1 پف سے 2 پف دن میں 2 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

VENTIDE - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

سخت تاکید

پھر ایک دفعہ یاد دلا دوں کہ کوئی بھی دوا غیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

کیا دمہ نفسیاتی مرض ہے؟

جی نہیں! دمہ خالصتاً جسمانی مرض ہے۔ 1940 تک ہی سمجھا جاتا تھا کہ دمہ نفسیاتی مرض ہے اور اس کے ذمہ دار والدین ہیں جو بچوں کو پیار کے بجائے ہر وقت ڈانٹے رہتے ہیں اور ان کے جذبات کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دمہ کا مرض ہرگز نفسی جسمی نہیں بلکہ جسم میں ایک خامرے کی کمی کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتا ہے جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

دمہ کو مہمیز لگانے والے عوامل

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ مرض دمہ کو مہمیز لگانے والے کئی عوامل ہیں مثلاً الرجنز' انفیکشن' تبدیلی موسم' ماحولاتی خراش دار اجزا Environmental Irritants سخت ورزش' نفسیاتی الجھنیں وغیرہ دراصل نفسیاتی الجھنیں دمہ کا اصل سبب نہیں ہوتیں بلکہ یہ الجھنیں اکثر اوقات دباؤ اور تناؤ Stress & Tension کا باعث بنتی ہیں اور چونکہ دباؤ اور تناؤ براہ راست آٹونامک نروس سسٹم ANS پر اثر انداز ہوتا ہے اور دمہ کا براہ راست تعلق اسی نظام کے دوسرے حصے یعنی سمپیتھیٹک نروس سسٹم سے ہوتا ہے۔ اس لئے دباؤ اور تناؤ دمہ کو مہمیز لگاتے ہیں اور یوں مریض پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے اور اسے ایک ناقابل برداشت اذیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی امراض دیگر جسمانی امراض سے مل کر انہیں پیچیدہ بنا دیتی ہیں اس طرح مرض دمہ کو بھی نفسیاتی الجھنیں دو آتشہ' سہ آتشہ کر دیتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں اس خامرے جس کا ذکر کیا جا چکا ہے کی کمی نہیں تو یہ الجھنیں کسی کو مرض دمہ میں مبتلا

نہیں کر سکتیں۔ اگرچہ یہی الجھنیں دیگر نفسی جسمی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اب ہم دباؤ اور تناؤ کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

دباؤ اور تناؤ

STRESS & TENSION

دباؤ اور تناؤ کو سمجھانے کے لئے ہم تین کہانیاں پیش کرتے ہیں۔ ایک کہانی تو پتھر کے زمانے کی ہے۔ باقی دو کہانیاں دور حاضر یعنی موجودہ ایٹمی دور کی ہیں۔

پتھر کے زمانے کی کہانی:

یہ پتھر کا زمانہ ہے۔ ایک انسان غار میں سر ایک پتھر پر رکھے سو رہا ہے سورج ابھی طلوع نہیں ہوا کہ یکایک اس کے کان میں کسی درندے کے غرانے کی آواز آتی ہے۔ یہ شخص ہڑبڑا کر اٹھ گیا ہے اور غیر ارادی طور پر وہ پتھر جس کا اس نے تکیہ بنایا ہوا تھا ہاتھ میں لے لیتا ہے۔ اس وقت اس کا سانس تیز تیز چل رہا ہے۔ اس کا بلڈ پریشر بلند ہو چکا ہے۔ یہ شخص آناً فاناً پسینے میں نہا گیا ہے۔ حالانکہ غار کے اندر خاصی سردی ہے۔ جب کہ غار کے باہر سرد ہوائیں چل رہی ہیں۔ اس کے عضلات تن گئے ہیں۔ اور یہ شخص لڑنے مرنے یا راہ فرار اختیار کرنے کے لئے بالکل تیار ہو چکا ہے۔ وہ دوبارہ کسی آہٹ یا غراہٹ کے لئے ہمہ تن گوش ہے نیز اس کی آنکھیں بھی صبح کی تاریکی میں دور دور تک دیکھنے کی کوشش کر رہی ہیں کہ مبادا وہ اس دھندلے میں اس درندے کا سراغ لگا سکیں۔ جس نے غرا کر نہ صرف اس کی نیند خراب کی ہے بلکہ اس پر موت کا

خوف مسلط کر دیا ہے۔

خوش قسمتی سے اس کی آنکھوں نے اس درندے کا سراغ لگا لیا ہے وہ درندہ ایک بھاری چٹان کی آڑ میں دبکا بیٹھا ہے۔ مگر اس کی دم چٹان کی اوٹ سے باہر ہے اور دور سے نظر آ رہی ہے۔ دراصل یہ درندہ کسی اور شکار پر نظریں جمائے بیٹھا ہے چنانچہ اس شخص کی آنکھیں اس اطلاع کو دماغ کے سپرد کر دیتی ہیں۔ دماغ نے آنکھوں کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق اس درندے کو چیتے کا نام دیا ہے۔ چونکہ یہ درندہ اس انسان پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے اس لئے اس کے دماغ نے آناً فاناً یہ فیصلہ کر کے حکم دیا ہے کہ وہ آہستہ آہستہ دبے پاؤں بغیر کسی آہٹ کے آگے بڑھے اور تاک کر یہ پتھر جو اس کے ہاتھ میں ہے اس درندے کے سر پر دے مارے جو کسی اور طرف متوجہ ہے۔ یہ شخص دبے پاؤں آگے بڑھتا ہے اور اس عفریت کے نزدیک پہنچتے ہی یہ پتھر تاک کر اس کے سر پر دے مارتا ہے اور فوراً پرے ہٹ جاتا ہے۔

چیتا سخت زخمی ہو جاتا ہے پھر بھی وہ ایک خوفناک غراہٹ کے ساتھ چھلانگ لگا کر اس شخص پر حملہ آور ہوتا ہے مگر یہ شخص بھی بے خبر نہیں ہوتا۔ وہ اپنے تجربے سے یہ جانتا ہے کہ چیتا یا شیر اس جگہ حملہ آور ہوتا ہے جہاں سے پتھر آتا ہے چنانچہ یہ شخص پتھر مارنے کے فوراً بعد اس جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ اور چیتا عین اس مقام پر آ گرتا ہے جہاں سے اسے پتھر مارا گیا۔ مگر یہ شخص دوبارہ اسی پتھر کو اٹھا کر چیتے کے سر پر دے مارتا ہے اس دفعہ اس درندے کا سر پاش پاش ہو جاتا ہے اور وہ وہیں ڈھیر ہو جاتا ہے۔

درندے کو مارنے کے بعد یہ شخص غار میں پہلے کی طرح آ کر لیٹ جاتا

ہے۔اس کے خون کا دباؤ نارمل ہو جاتا ہے۔ تنے ہوئے عضلات ڈھیلے اور اعصاب پر سکون ہو جاتے ہیں۔ کچھ ہی دیر بعد یہ شخص نیند میں خراٹے لینے لگتا ہے گویا کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

دورِ حاضر کے ایک شخص کی کہانی:

یہ 2000ء کی ایک صبح کا ذکر ہے ایک شخص اپنے گھر میں آرام دہ مسہری پر سویا ہوا ہے کہ یکایک گھڑی کا الارم بجتا ہے۔ وہ رات کے بارہ بجے تک ٹی وی دیکھتا رہا ہے اور اس کی نیند پوری نہیں ہوئی کیونکہ یہ شخص بجائے آٹھ گھنٹوں کے صرف چھ گھنٹے سویا ہے۔ جلدی جلدی وہ منہ ہاتھ دھو کر وہ ناشتے کی میز پر بیٹھ جاتا ہے کیونکہ غسل کرنے کے لئے اس کے پاس وقت نہیں جلدی جلدی ناشتہ کرتا جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اخبار بھی دیکھتا جاتا ہے گھڑی کو بھی برابر تکے جارہا ہے۔ مگر اسے کچھ نہیں معلوم کہ اس کے جسم کے اندر کیا کیا کیمیاوی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ اور کیسے کیسے زہریلے مادوں کی تراوش ہو رہی ہے۔ ناشتہ زہر مار کرنے کے بعد وہ بہ عجلت اپنے کپڑے بدلتا ہے۔ اور تیار ہو کر باہر سڑک پر آتا ہے۔ اسٹاپ پر کھڑے ہو کر بس کا انتظار کرنے لگتا ہے گھڑی کو برابر تکے جارہا ہے۔

پانچ منٹ بعد بس کھچا کھچ بھری ہوئی آتی ہے یہ شخص لپک کر پائیدان پر کھڑا ہو جاتا ہے بس چل پڑتی ہے اور دوسرے اسٹاپ پر رک جاتی ہے تاکہ مزید مسافر سوار ہو سکیں۔ حالانکہ بس پہلے ہی مسافروں سے کھچا کھچ بھری ہوئی ہے ایک دو مسافر اس بس سے اترتے ہیں اور تین چار سوار ہو جاتے ہیں۔ بس چل پڑتی ہے اس کا خون کھول

رہا ہے اس کا بس نہیں چلتا کہ وہ اڑ کر دفتر وقت پر پہنچ جائے۔ مگر آج بھی دفتر لیٹ پہنچنا اس کا مقدر بن چکا ہے کیونکہ بس ہر اسٹاپ پر رکتی ہے کچھ مسافر اتر جاتے ہیں۔ اور کچھ سوار ہو جاتے ہیں۔ اور بس چل پڑتی ہے۔

یہ شخص سخت پیچ و تاب کھا رہا ہے۔ کیونکہ گذرتا ہوا ہر لمحہ اسے دفتر پہنچنے میں تاخیر کا سبب بن رہا ہے اس شخص کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے سانس بھی قدرے تیز ہو گیا ہے۔ قصہ کوتاہ بس اسے آفس کے قریب اتار دیتی ہے۔ یہ شخص پندرہ منٹ لیٹ ہو چکا ہے اب اسے اپنے "باس" کا سامنا کرنا ہے۔ جو پہلے بھی کئی بار لیٹ آنے پر اسے وارننگ دے چکا ہے جونہی یہ شخص دفتر میں داخل ہوتا ہے اس کا باس خشمگیں نظروں سے اس کو دیکھتا ہے اور کہتا ہے آج پھر لیٹ ہو گئے۔

اس کا دل چاہتا ہے کہ میز پر پڑا ہو پیپر ویٹ اٹھا کر باس کے سر پر دے مارے۔ صرف "سوری" کہہ کر خاموشی اختیار کر لیتا ہے اب اس کا باس اس سے کل کے کام سے متعلق سوالات کرتا ہے فلاں فلاں کام ہوئے یا نہیں۔ اس کا جواب نفی میں ہوتا ہے۔ اس پر اس کے باس کا پارہ چڑھ جاتا ہے۔ اور اسے سخت سست کہتے ہوئے دھمکی دیتا ہے کہ اگر اس نے اپنے آپ کو ٹھیک نہ کیا تو اسے نوکری سے نکال دیا جائے گا یہ شخص خون کے گھونٹ پی کر رہ جاتا ہے مگر خاموش رہتا ہے کیونکہ خاموش رہنے میں ہی عافیت ہے۔

طوعاً کرہاً یہ دن گذر جاتا ہے۔ شام کو واپسی پر بس کھچا کھچ بھری ہوتی ہے۔ چنانچہ بس میں وہ شخص کھڑے ہو کر سفر کرتا ہے جسمانی اور ذہنی طور پر تھکا اور ٹوٹا ہوا گھر پہنچتا ہے بیوی بھی چند منٹ پہلے تھکی ماندی اپنی سروس سے واپس آتی ہے پھر بھی وہ

کام میں جت جاتی ہے۔ وہ بات بات پر کاٹ کھانے کو دوڑتی ہے غرضیکہ کسی بات پر دونوں میں "تو تو میں میں" ہو جاتی ہے۔ اور ایک دوسرے کو سخت برا بھلا کہتے ہیں۔ بچے سہم کر کونوں کھدروں میں چھپ جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد نہ چاہتے ہوئے بھی ان میں "صلح" ہو جاتی ہے اب دس بج چکے ہیں۔ دونوں میاں بیوی کھانا زہر مار کرتے ہیں۔ اور ٹی وی بھی تکے جاتے ہیں۔ حتی کہ بارہ بج جاتے ہیں اور بستر پر دراز ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوسرے روز علی الصباح پھر گھڑی کا الارم انہیں بیدار کرتا ہے۔ اور پھر کل کی طرح کا چکر چل پڑتا ہے۔

دونوں' میاں بیوی بلند فشار خون اور معدے کے السر کے پرانے مریض ہیں۔ پھر بھی اس زندگی کی گاڑی کھینچ رہے ہیں۔ لہذا دونوں اپنے اپنے آفس چلے جاتے ہیں اور یوں نئے دن کا آغاز ہو جاتا ہے۔

دور حاضر کی ایک اور خاتون کی کہانی :

ایک خاتون ہیں جو پچھلے دس برس سے ایک پرائیویٹ فرم میں ملازم ہیں۔ علی الصباح اٹھ کر جلدی جلدی ناشتہ تیار کرتی ہیں۔ پھر وہ بچوں کے اور میاں کے کپڑے استری کرتی ہیں۔ ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہیں۔ پھر خود تیار ہو کر جلدی جلدی ناشتہ کرتی ہیں۔ اور بھاگم بھاگ بسوں میں دھکے کھاتی ہوئی دفتر پہنچتی ہیں۔ (یاد رہے یہ پاکستان کا سرکاری دفتر نہیں بلکہ ایک پرائیویٹ فرم کا دفتر ہے۔ جہاں تنخواہ صرف کام کی دی جاتی ہے)۔ آٹھ گھنٹے مسلسل کام کرنے کے بعد وہ تھکی ماندی شام کو گھر آتی ہیں اور گھر کے کام میں جت جاتی ہیں۔ حتی کہ رات گئے سب کو کھانا کھلا

کر بستر پر پڑ جاتی ہے۔ دوسرے روز علی الصباح پھر طوعاً کرہاً اٹھ جاتی ہے۔ اور یہ چکر یونہی چلتا ہے۔ یہ خاتون سخت دباؤ اور تناؤ Stress & Tension کا شکار ہے اسے السر معدہ Peptic Ulcer اور بلند فشار خون Hypertension کے علاوہ جوڑوں کے درد۔ ذیابیطس Diabetes اور دمہ کی بھی شکایات ہیں۔ اس خاتون کی عمر صرف 30 سال ہے مگر چالیس کے اوپر کی معلوم ہوتی ہے سر آدھے سے زیادہ سفید ہو چکا ہے۔ گال پچک گئے ہیں۔ چہرے پر جھریوں کا آغاز ہو گیا ہے۔ کمر میں بھی جھکاؤ آ گیا ہے اور اکثر اسے درد کمر کی شکایت بھی رہنے لگی ہے اب آیئے ان تینوں کرداروں کا سائنسی تجزیہ کریں۔

غار میں مقیم انسان کا تجزیہ :

غار میں مقیم انسان نے جونہی درندے کی غراہٹ سنی کانوں نے یہ اطلاع فوراً دماغ کو دے دی دماغ نے خطرے کا ادراک کرتے ہوئے فوراً پچوٹری گلینڈ Pituitary Gland کو حکم دیا کہ وہ آناً فاناً ایک ہارمون ایڈرینو کارٹی کوٹراپک ہارمون (جس کا مخفف اے سی ٹی ایچ ACTH ہوتا ہے)۔ کی تراوش شروع کر دے چنانچہ دماغ کے حکم کی تعمیل میں پچوٹری گلینڈ نے اس ہارمون کا ترشح شروع کر دیا۔ جو براہ راست خون میں مل گیا۔

اس ہارمون نے خون میں آتے ہی گردوں کے اوپر واقع غدود کلاہ گردہ Adrenals پر ایسے اثر کیا جیسے گھوڑے پر چابک کا ہوتا ہے چنانچہ غدود کلاہ گردہ نے فوراً درج ذیل دو ہارمونز کا افراز شروع کر دیا۔

۱۔ایپی نیفرین Epinephrine or Adrenaline

۲۔نارایپی نیفرین Nor-Epinephrine

جونہی یہ ہارمون خون میں آتے ہیں فشار خون بلند ہو جاتا ہے عضلات واعصاب تن جاتے ہیں۔دل تیز تیز حرکت کرنے لگتا ہے پسینہ آنے لگتا ہے منہ خشک ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ہاضمے کا عمل معطل ہو جاتا ہے تاکہ فاضل خون کی سپلائی جسم کے دیگر ضرورت مند جسم کو مہیا ہو سکے۔اور خون کی نالیاں Blood Vessels تنگ ہو جاتی ہیں مگر کارونری رگیں حیرت انگیز طور پر چوڑی ہو جاتی ہیں۔تاکہ دل کو خون کی فراہمی بڑھ جائے۔ نیز یہ ہارمونز جگر پر اثر انداز ہو کر جگر میں موجود ذخیرہ شدہ گلائی کو جن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اسے بھی خون میں لے آتے ہیں۔گلوکوز خون میں کثیر مقدار میں آتے ہی لبلبہ Pancereas بھی ایک ہارمون انسولین Insulin نامی کی تراوش شروع کر دیتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جلا کر قوت اور حرارت فراہم کرے۔ نیز ان ہارمونز کے خون میں آنے سے عمل استحالہ Metabolism کے باعث خون میں لیکٹیک ایسڈ Lactic Acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو تھکن Fatigue کا باعث ہوتی ہے۔

ہاں تو یہ تمام کیمیاوی تبدیلیاں اس شخص کے جسم میں وقوع پذیر ہوئیں اور اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ اس شخص نے پتھر مار کر چیتے کو ڈھیر نہ کر دیا۔ جونہی چیتا لقمہ اجل بنا یہ شخص بالکل نارمل ہو گیا۔ کیونکہ اس تگ و دو میں تمام ہارمونز اور جسم میں کیمیاوی تبدیلیوں کے باعث پیدا شدہ مرکبات استعمال ہو گئے۔اور یہ شخص پر سکون ہو کر سو گیا تاکہ وہ تھکن جو اس چیتے کو مارنے کے باعث ہو گئی اسے دور کر

سکے۔ یہ شخص کچھ دیر کے لئے دباؤ اور تناؤ کا شکار ضرور ہوا مگر چیتے کو مارنے کے بعد وہ اس کیفیت سے چھٹکارا پا گیا۔

دور حاضر کے شخص کا تجزیہ:

علی الصباح جونہی گھڑی کا الارم بجا اور یہ شخص ہڑبڑا کر اٹھا اسی وقت سے انہیں نیوروہارمونز یعنی اے سی ٹی ایچ ایپی نیفرین اور نار ایپی کی تراوش شروع ہو گئی۔اور مسلسل ہوتی رہی۔ حتی کہ وہ سخت پیچ و تاب کھاتا ہوا بس میں سوار ہوا۔دفتر پہنچا اپنے باس Boss کی کڑوی کیلی باتیں سنیں' یہاں تک کہ تھکا ماندہ اور ٹوٹا ہوا شام کو گھر پہنچا پھر بیوی سے تو تو میں میں ہوئی اس تمام عرصہ میں انہیں نیوروہارمونز کا افراز جاری رہا۔ تمام کیمیاوی تبدیلیاں اس کے جسم میں وقوع پذیر ہوتی رہیں۔اور کیمیاوی مرکبات بنتے رہے مگر وہ ان کو استعمال نہ کر سکا۔جس طرح پتھر کے زمانہ کے آدمی نے چیتے کو مار کر ان کو استعمال کر لیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان نیوروہارمونز کے مسلسل افراز اور ان سے پیدا شدہ کیمیاوی مرکبات اس کے اپنے جسم پر حملہ آور ہو گئے۔ نتیجتاً وہ بلند فشار خون اور معدے کے السر کا مریض ہو گیا۔اور کیا معلوم کس وقت اسے حملہ قلب Heart Attack یا درد دل Angina کا دورہ پڑ جائے۔

یہ شخص مسلسل دباؤ اور تناؤ کا شکار ہے۔ جبکہ غار میں مقیم شخص کچھ دیر کے لئے اس کیفیت کا شکار ہوا۔ چیتے کو مارنے کے بعد وہ دباؤ اور تناؤ سے آزاد ہو گیا تھا۔ مگر یہ شخص صبح سے لے کر رات گئے تک مسلسل دباؤ اور تناؤ کا شکار رہا۔

دورِ حاضر کی خاتون کی کہانی کا تجزیہ :

دورِ حاضر کی خاتون کی کہانی بھی دورِ حاضر کے مرد سے ملتی جلتی ہے۔ لیکن اس کا غور سے تجزیہ کیا جائے تو یہ خاتون مرد سے بھی زیادہ قابلِ رحم ہے۔ یہ نہ صرف مرد کی طرح سروس کرتی ہے بلکہ گھر گرہستی کے کام بھی انجام دیتی ہے۔ میاں اور بچوں کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہے ان کے کپڑے استری کرتی ہے ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہے۔ پھر خود تیار ہو کر دفتر جاتی ہے۔ حتیٰ کہ جب شام کو تھکی ماندی اور ٹوٹی ہوئی گھر لوٹتی ہے تو پھر گھریلو کام کاج میں جت جاتی ہے۔ اس کے جسم میں ان نیورو ہارمونز کا افراز مرد سے کہیں زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ اور اسی لحاظ سے اس کے جسم میں زہر آلود کیمیاوی تبدیلیاں بھی مرد سے زیادہ وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اور زہریلے مرکبات بنتے رہتے ہیں۔ جنہیں وہ کبھی استعمال نہیں کرتی۔ نتیجہ یہ کہ وہ السر معدہ اور بلند فشار کی شکایات بھی شروع ہو چکی ہیں۔ مگر خالقِ کائنات کی صناعی ملاحظہ فرمایئے کہ اس نے عورت کو مرد سے زیادہ صبر و قناعت کا پیکر بنایا ہے۔ چنانچہ یہ صابر و شاکر خاتون مرد سے کہیں زیادہ عمر پائے گی حالانکہ وہ کئی مہلک امراض کا شکار ہو چکی ہے۔

دباؤ اور تناؤ کی تباہ کاریاں :

دباؤ اور تناؤ کے نتیجے میں جسم انسانی میں مزید کئی کیمیاوی تبدیلیاں عمل پذیر ہوتی ہیں۔ ان کا اثر براہِ راست پورے جسم انسانی پر ہوتا ہے۔ مثلاً دباؤ سے درج ذیل پیچیدہ کیمیاوی مرکبات کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

۱۔ سیروٹونین Serotonin

۲۔ نار ایپی نیفرین Nor Epinephrine

۳۔ ڈوپی مین Dopemine

افسردگی Depression کی کئی وجوہات کے علاوہ ایک وجہ جسم میں ان دونوں ہارمونز یعنی سیروٹونین اور نار ایپی نیفرین کی کمی ہے جب کہ ڈوپی مین نامی ہارمون کی زیادتی سے شیزوفرینیا Schizopherenia کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ دباؤ اور تناؤ براہِ راست آٹونامک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ مرضِ دمہ کا تعلق براہِ راست اسی نظام کی غیر صحت مندی سے ہے اس لئے دباؤ اور تناؤ مرضِ دمہ کو مہمیز لگاتے ہیں اور مریض کو ناقابلِ برداشت اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں چنانچہ ماہرین یوگ دباؤ اور تناؤ سے پیدا شدہ عوارض کا علاج ہٹھ یوگ کی مشقوں۔ پرانایام (سانس کی مشقیں) مراقبات اور اشغال سے کرتے ہیں۔ مگر پیشتر اس کے کہ ہم سانس کی مشقیں اور ہٹھ یوگ کے اندازہائے نشست اور مراقبات پیش کریں پہلے ہم عملِ تنفس Resperation کی میکانیت Mechanism رقم کرتے ہیں تاکہ قارئین کو معلوم ہو سکے کہ آخر عملِ تنفس کس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے۔

عملِ تنفس (سانس کی آمد و شد) کی میکانیت

نارمل عملِ تنفس کے دوران پردہ شکم Diaphragm کے عضلات بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عام حالت میں پردہ شکم متوازی Dome رہتا ہے اور سینہ

Thoracic Cavity or Chest کو شکم Abdomen سے جدا کرتا ہے۔ مگر جب ہم سانس اندر کھینچتے ہیں تو پردہ شکم نیچے ہو جاتا ہے جس سے سینہ Chest کشادہ ہو جاتا ہے تاکہ ہوا کے اندر آنے کے لئے زیادہ سے زیادہ جگہ میسر ہو۔ پھر جب ہم ہوا خارج کرتے ہیں تو پردہ شکم واپس اپنی جگہ پر آجاتا ہے تاکہ ہوا درج ذیل آلات تنفس کی راہ خارج ہو سکے۔ آلاتِ تنفس یہ ہیں۔

پھیپھڑے	Lungs
خول	Alveoli
شعیب۔شعیبہ	Bronchioles
شعیبات	Bronchia
سانس نالی	Trachea
حنجرہ	Larynx
حلقوم۔حلق	Pharynx
ناک	Nose
منہ	Mouth

دراصل پردہ شکم عمل تنفس کا 65 فیصد ذمہ دار ہے جبکہ بقیہ عمل تنفس کی ذمہ داری عضلاتِ شکم Abdominal muscles اور پھیپھڑوں پر ہوتی ہے۔ لہٰذا عمل تنفس کی انجام پذیری کے حوالے سے پردۂ شکم کی بڑی اہمیت ہے اور سانس کی مشقیں جو ہم رقم کر رہے ہیں نہ صرف پردہ شکم کی کارکردگی کو مہمیز لگاتی ہیں بلکہ سینے کے عضلات کو طاقت ور اور کارکردگی کے لحاظ سے بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ

پھیپھڑوں پر اثر انداز ہو کر انہیں لچک دار، نرم اور ملائم بناتی ہیں۔ اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔ یاد رہے کہ دمہ کے مریض کے پھیپھڑے غیر لچک دار اور سخت ہو جاتے ہیں جن کے باعث ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اب ہم یوگ کی مشقیں پیش کرتے ہیں جو مرض دمہ کی شفایابی کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ یہ مشقیں اس وقت سیکھی جائیں جبکہ آپ کے سانس کی آمد و شد بالکل نارمل ہو اور حملہ دمہ کا ذرا سا بھی اندیشہ نہ ہو۔ حملہ دمہ کے وقت یہ مشقیں ہرگز نہ کی جائیں یہ ایک سخت تاکید ہے نیز یہ مشقیں یا یوگ کی کوئی بھی مشق یا ورزش صرف خالی پیٹ کی جائے یا جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گذر چکے ہوں۔ خالی چائے پینے کی صورت میں یہ مشقیں آدھ گھنٹہ بعد کی جا سکتی ہیں البتہ درج ذیل مشق "مہارت" کے بعد آغاز دورہ میں کی جا سکتی ہے۔

سانس کی مشق نمبر 1

آپ بستر پر اس طرح چت لیٹ جائیں کہ آپ کا سر باقی جسم سے نسبتاً نیچا رہے۔ اگر اس قسم کے بستر کا انتظام نہ ہو سکے تو پھر قالین۔ دری یا چاندنی پر لیٹ جائیں اور سر کو نیچا رکھنے کے لئے ٹانگوں، کمر اور کولھوں کے نیچے تکیہ رکھ لیں تاکہ آپ کا جسم سر کے مقابلے میں اونچا رہے اب بایاں ہاتھ سینے کے اوپری حصہ پر رکھ دیں اور دایاں ہاتھ شکم پر رکھ دیں اب ناک کی راہ سانس اندر کھینچئے اور دائیں ہاتھ سے معدہ Stomach کو اوپر کی طرف دھکیلئے اس عمل سے آپ محسوس کرینگے کہ آپ کا شکم اوپر کو اٹھ رہا ہے۔ جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو آپ کا بایاں ہاتھ سینے کے

اوپری حصہ پر ساکن حالت میں موجود رہنا چاہیئے۔ بالفاظ دیگر آپ سانس اندر کھینچنے کے عمل کو معدہ کے عضلات کی مدد سے سرانجام دیجئے نہ کہ سینہ کے عضلات کی مدد سے۔ جب آپ کے پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں تو دونوں ہونٹوں کو ملا کر کوے کی طرح چونچ بنا لیجئے اور دائیں ہاتھ سے شکم کو اندر اور اوپر کی طرف دھکیلتے ہوئے آہستہ آہستہ ہوا اسی چونچ کی راہ باہر نکالنی شروع کر دیجئے حتیٰ کہ آپ کے پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں یہ ہوا ایک چکر۔ تھوڑا سا ستانے کے بعد اسی طرح پانچ سے سات چکر سرانجام دیجئے۔ اس سانس کی مشق کا اصل مقصد یہ ہے کہ مریض کو اس بات کی تعلیم دی جائے کہ سانس کی آمد و شد کے لئے عضلات شکم استعمال کئے جائیں نہ کہ سینے کے عضلات بعض ماہرین یوگ شکم پر 3 کلوگرام سے 5 کلوگرام تک کا وزن رکھوا دیتے ہیں پھر یہ مشق کراتے ہیں جس کا مقصد عضلاتِ شکم کو طاقت ور اور مضبوط بنانا ہوتا ہے یہ مشق بار بار سرانجام دینے سے کچھ ہی عرصہ بعد بالکل قدرتی محسوس ہونے لگتی ہے اور مشاق کے بعد دورہ دمہ کو رفع کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔

پھر یاد دلا دوں کہ آغاز میں یہ مشق صرف اس وقت کی جائے جب آپ کے سانس کی آمد و شد نارمل ہو اور حملہ دمہ کا شائبہ تک نہ ہو۔ البتہ اس مشق کی "مہارت" حاصل ہونے کے بعد یہ ایسے وقت سرانجام دی جا سکتی ہے جب حملہ دمہ کا آغاز ہو رہا ہو۔

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میوکس ہو

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میوکس ہو اور مریض کو سانس لینا دشوار ہو رہا ہو

تو مریض کو ایک گلاس پانی پلا دیں۔ پانی نہ تو گرم ہو اور نہ ہی بہت ٹھنڈا بس معتدل ہو۔ (عام طور پر دمہ کے دورہ کے دوران مریض کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے ور جسم میں پانی کی کمی باعث گاڑھی بلغم پتلی نہیں ہو پاتی جس کے نتیجے میں بلغم کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دوران حملہ دمہ کے مریض کو پانی پلانا بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ ہاں تو مریض کو پانی پلانے کے بعد کرسی پر بٹھا دیں اور اس کی رانوں پر تکیہ رکھ دیں اور اسے کہیں کہ وہ دونوں ہاتھ لٹکا کر نیچے کی طرف جھک جائے اور فرش کو دیکھنا شروع کر دے۔ آپ اس کی پیٹھ اور دونوں کندھوں کے درمیان کی جگہ کو تھپتھپائیں اس عمل سے بلغم منہ کی راہ نکلنا شروع ہو جائیگی جس کے نتیجے میں ہوا کی نالیاں جو بلغم کی وجہ سے بند تھیں کھل جائیں گی اور مریض آسانی سے سانس لینے لگے گا یوں دورہ دمہ سے مریض کو نجات مل جائیگی۔

ہلکی ورزش مریض دمہ کے لئے ضروری ہے

دمہ کے مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی General Physical Fitness کے لئے ہلکی ورزش بڑی اہمیت کی حامل ہے اس کے برعکس سخت ورزش ضرر رساں ہے کیونکہ سخت ورزش سے مریض پر دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے یہی وجہ ہے مریض ہمیشہ ورزش سے کتراتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم یوگا کی ورزشوں کی سفارش کرتے ہیں کیونکہ یوگا کی ورزش ہلکی پھلکی ہوتی ہیں اور ان سے دورہ دمہ کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ماہرین یوگ نے خصوصیت کے ساتھ ایسی ورزشوں کی سفارش کی ہے جو نہ صرف مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی کو بہتر بناتی ہیں بلکہ مرض دمہ کے آگے بند

بھی باندھتی ہیں البتہ اگر کوئی مریض بہت ہی حساس طبیعت کا مالک ہو اور ان ورزشوں سے دمہ کے حملہ کی ابتدا محسوس ہو تو اسے فوری طور پر ورزش بند کر کے لیٹ جانا چاہیئے۔ اگر کچھ لیٹنے کے بعد بھی طبیعت نہ سنبھل رہی ہو تو پھر اسے ایک یا دو پف وینٹولین ان ھیلر Ventolin Inhaler کے لے لینے چاہئیں۔

تنویمی نیند یا ہپناٹزم ۔ HYPNOTISM

تنویمی نیند Hypnosis بھی ادویہ کی طرح دورہ دمہ کو ملتوی کرنے یا اس کی شدت ومدت کو کم کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوئی ہے۔ دراصل تنویمی نیند کے دوران مریض بالکل پرسکون Relaxed ہو جاتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصہ میں۔ دباؤ یا تناؤ Stress & Tension کی کیفیت باقی نہیں رہتی چنانچہ دباؤ اور تناؤ سے رستگاری مریض کے لئے ایک گونہ شفا کا پیغام لاتی ہے۔ چنانچہ مریض پر تنویمی نیند طاری کر کے اسے ترغیبات Suggestions دی جاتی ہیں کہ اس کا دورہ دمہ ختم ہو رہا ہے اور واقعی آہستہ آہستہ دورہ دمہ ختم ہو جاتا ہے۔ مگر یہاں مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمہ وقت ہپناٹزم کا ماہر دستیاب نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ مریض خود پر تنویمی نیند طاری کرنے کا طریقہ سیکھ لے اور بوقت ضرورت مریض خود اپنے اوپر تنویمی نیند طاری کر کے اپنے آپ کو ترغیبات Suggestion دے کر دورہ کو ملتوی یا اس کی مدت وشدت کو کم کردے۔ چنانچہ اب ہم خود تنویمی Self Hypnosis کا طریقہ پیش کرتے ہیں۔ جس کے مشاق یا مہارت صرف 40 روز میں حاصل ہو جاتی ہے۔

خود تنویمی کا طریقہ

خود تنویمی کا طریقہ مریض کو ایسے وقت میں سیکھنا چاہیئے جب وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو۔ اور دورۂ دمہ کا دُور دُور تک اندیشہ نہ ہو۔ اب ہم جو طریقہ رقم کر رہے ہیں

اس کی مشق ہر روز ایک یا دوبار کی جائے۔ تاکہ اس کی مشاقی حاصل ہو جائے اور بوقت ضرورت مریض اس پر عمل پیرا ہو کر خود پر تنویمی نیند طاری کر کے مطلوب ترغیبات کے ذریعے دورہ دمہ کو یا تو ملتوی کر دے یا اس کی شدت و مدت کو کم کر دے۔

خود کو ہپناٹائز کرنے کا طریقہ

آپ قالین۔ دری یا چاندنی پر لیٹ جائیں آنکھیں بند کریں تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ چند منٹ اسی طرح بے حس و حرکت لیٹے رہیں۔ اب اپنی توجہ دائیں پاؤں کی چھوٹی انگلی پر مرکوز کر کے آہستہ آہستہ دل ہی دل میں اسے ترغیب دیں کہ یہ انگلی ڈھیلی اور بے جان ہو رہی ہے۔ ("بے جان" ہونے کا مطلب مر جانا نہیں بلکہ اسے پُر سکون Relax دباؤ اور تناؤ سے آزاد کرنا ہے) چند بار اس ترغیب کو دہرانے سے واقعی یہ انگلی بالکل پر سکون اور "بے جان" ہو جائیگی اس میں کسی قسم کا دباؤ۔ تناؤ یا کھچاؤ نہیں رہے گا۔ اب اس انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد اس کے ساتھ والی انگلی کی طرف متوجہ ہو جایئے اور اسے بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون اور بے جان کر دیجئے دوسری انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد تیسری اور چوتھی انگلی کو بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب اسی پاؤں کے انگوٹھے کو پر سکون کرنے کی باری ہے لہٰذا اسے بھی حسب سابق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کے دائیں پاؤں کی چاروں انگلیاں بشمول انگوٹھا مکمل طور پر پُر سکون دباؤ تناؤ سے آزاد ہو چکے ہیں اب پورے پاؤں کے پنجے کو ٹخنے Ankle تک پر سکون کر دیجئے۔ ٹخنے کو پر سکون کرنے کے بعد اوپر کی طرف آیئے اور حسب سابق ترغیبات کے ذریعے ٹخنے

سے لیکر پوری پنڈلی کو زانو Knee تک پر سکون کر دیجئے۔ اب مزید اوپر آیئے اور زانوں سے لیکر کولہے تک کا تمام حصہ پر سکون کر دیجئے اب پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولہے تک آپ کی پوری دائیں ٹانگ مکمل طور پر پر سکون اور بے جان ہو چکی ہے۔

اب دائیں ٹانگ کو پر سکون کرنے کے بعد بائیں ٹانگ کی طرف آیئے اور بائیں ٹانگ کی چھوٹی انگلی سے شروع کر کے پوری ٹانگ کو دائیں ٹانگ کی طرح پر سکون اور بے جان کر دیجئے اب آپ کی دونوں ٹانگیں پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولھوں تک پر سکون اور بے جان ہو چکی ہیں۔

اب نچلے دھڑ کو پر سکون کرنے کے بعد جسم کے اوپری حصوں کی طرف آیئے۔ سب سے پہلے سر کی طرف توجہ مرکوز کر کے آنکھیں۔ ناک۔ گردن۔ کان وغیرہ غرضیکہ پورے چہرے کو حسب سابق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے اب جسم کے درمیانی حصہ کی طرف آیئے اور ترغیبات کے ذریعے سینہ اور شکم میں ملفوف تمام اعضاء کو پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کا پورا جسم (بشمول پھیپھڑوں کے) پر سکون ہو چکا ہے۔ آپ کی حرکتِ قلب اور سانس کی آمد و شد نرم رو ہو چکی ہے آپ کا پورا جسم بشمول پھیپھڑوں کے کسی قسم کے دباؤ اور تناؤ میں نہیں ہے۔ اب آپ اپنے آپ کو یہ ترغیبات دینا شروع کر دیجئے کہ آپ نے متوقع دورہ دمہ کو روک دیا ہے۔ کیوں کہ آپ کا سمپتھیٹک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا ہے اور اب کسی بھی قسم کی الرجنز Allergens آپ کے اس سسٹم پر اثر انداز ہو کر دورہ دمہ کا باعث نہیں بن سکتیں۔ اب جتنی دیر چاہیں یہ ترغیبات اپنے آپ کو دیتے رہیں۔ یقین جانیئے اس قسم کے مسلسل ترغیبات آپ کو مکمل طور پر صحت

یاب کر سکتی ہیں۔ ترغیبات کا یہ کورس کم از کم چالیس روز کا ہے۔ آپ بغیر کسی ناغہ کے یہ کورس مکمل کر لیں تو آپ خود تنویمی کے ماہر ہو جائینگے اور بوقت ضرورت اپنے آپ کو اسی طرح ترغیبات دیکر دورہ دمہ کو موقوف کر سکیں گے۔ یہ دعویٰ محض لفظی نہیں بلکہ حقیقی ہے۔

ذاتی تنویمی نیند کے لئے وقت

آغاز میں ذاتی تنویمی نیند Self Hypnosis کے طریقہ کو سیکھتے وقت کم و بیش آدھ گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔ مگر جب آپ اس کی مہارت حاصل کر لیں گے تو اپنے آپ کو چند منٹ میں ہپناٹائز کر کے پورے جسم کو دباؤ۔ تناؤ اور کھچاؤ سے آزاد کر کے پرسکون ہو جایا کرینگے اور پھر جب بھی آپ کو دمہ کے حملہ کا شائبہ ہو فوراً اپنے آپ پر حسب سابق تنویمی نیند طاری کر کے مذکورہ ترغیبات کے ذریعے دورہ دمہ کو ملتوی کر سکیں گے۔

اگر خدانخواستہ بوجوہ آپ دورہ دمہ کو ملتوی کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو کم از کم اس کی شدت و مدت کو کم ضرور کر سکیں گے۔

ذاتی تنویمی نیند ختم کرنے کا طریقہ

جب آپ اپنے آپ پر تنویمی نیند طاری کریں اس وقت یہ ترغیبات بھی دیں کہ جب آپ تنویمی نیند ختم کرنا چاہیں گے تو ایک سے سات تک دل ہی دل میں گنتی گنیں گے۔ جونہی آپ سات پر پہنچیں گے آپ تنویمی نیند سے باہر آجائیں گے۔

اندازہائے نشست

فن یوگ

اب ہم وہ انداز ہائے نشست پیش کرتے ہیں جو نہ صرف مریض کی مجموعی صحت کے ضامن ہیں بلکہ مرض دمہ کے آگے بند بھی باندھتے ہیں۔

اگر آپ نے اس سے پہلے یوگا کی ورزشیں نہیں کیں تو پھر آپ کو ان انداز ہائے نشست Poses کو سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ یوگا کی مشقیں پہلے سے کر رہے ہیں تو پھر آپ کے لئے ان مشقوں کو سرانجام دینا چنداں مشکل نہیں ہونا چاہئے۔

چنانچہ وہ قارئین جن کے لئے یوگا کی مشقیں بالکل نئی ہیں انہیں چاہئے کہ ایک انداز نشست کو بار بار سرانجام دیکر اس کی مشاقی حاصل کریں پھر دوسرے انداز نشست کو بار بار کر کے اس کی مہارت حاصل کریں حتیٰ کہ تمام انداز ہائے نشست پر مکمل عبور حاصل ہو جائے مگر یہ مشاقی اور استوار آہستہ آہستہ حاصل ہوتی ہے کیونکہ

ع ماہ نومی شود، ماہِ تمام آہستہ آہستہ

یعنی نیا چاند آہستہ آہستہ پورا چاند ہو جاتا ہے کمال رفتہ رفتہ حاصل ہوتا ہے۔

یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشیں یا کوئی بھی ورزش صرف ایسے وقت کی جائیں جب پیٹ خالی ہو یا کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گذر چکے ہوں۔ صرف چائے پینے کی صورت میں 20-30 منٹ جبکہ پانی پینے کی صورت میں 5-10 منٹ بعد ورزشیں کی جا سکتی ہیں۔

ہر روز کتنے انداز ہائے نشست سر انجام دیئے جائیں

یہ ضروری نہیں کہ آپ وہ تمام انداز ہائے نشست سر انجام دیں جو اس کتاب میں رقم کئے گئے ہیں۔ آپ صرف اتنے ہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جتنا آپ کے پاس وقت ہے اور صرف وہی انداز ہائے نشست کریں جن کی آپ مشاقی حاصل کر چکے ہیں۔ بعض انداز ہائے نشست ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت نہیں رکھتے اور آپ کے لئے ان کو سر انجام دینا ناممکن ہے لہذا ایسے انداز ہائے نشست چھوڑ دیں صرف وہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جن کا کرنا آپ کے لئے سہل ہو۔

یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشوں یا کسی بھی قسم کے ورزشوں کا صحیح وقت علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔ نہار منہ اور سورج نکلنے سے پہلے ورزش بے انتہا فائدہ مند ہوتی ہے مگر آجکل کے مصروف دور میں صبح کا وقت ذرا مشکل ملتا ہے لہذا اس مشکل کا متبادل حل یہ ہے کہ جب آپ شام کو تھکے ماندے ٹوٹے ہوئے گھر آئیں تو ایک گلاس پانی پی کر دری۔ چاندنی یا قالین پر بے سدھ لیٹ جائیں دس منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں اس کے بعد اگر ممکن ہو تو غسل کر لیں اور غسل نہ ہو سکے تو وضو کر لیں تاکہ آپ ترو تازہ ہو جائیں۔ لیجئے اب آپ یوگا کی ورزشوں کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔ اب یوگا کی ورزشیں سر انجام دیجئے اور سب سے آخر میں پرانا ایام (سانس کی مشقیں) کیجئے یوگا کی ورزشیں آپ کو جسمانی طور پر قوی اور چہرے کے لحاظ سے آپ کو جواں تر بنا دیں گی۔ ان ورزشوں اور پرانا ایام کے سر انجام دینے سے نہ صرف آپ کے رگ وپے آکسیجن

اور پران (قوت حیات) کی فروانی ہو جاتی ہے بلکہ پورا جسم 'دباؤ' تناؤ Stress & Tension سے آزادی 'رستگاری اور فراغ خاطر ہونے کے باعث ایک قسم کی مسرت وانبساط 'نشاط افزا اور فرحت آگیں کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ جسم 'ذہن اور روح (حیوانی) کی ہم آہنگی کی لطافت روح کی گہرائیوں میں اتر کر ہر سو رنگینیاں بکھیر دیتی ہے افسردہ خاطری شگفتگی میں بدل جاتی ہے اور دل کی کلی یوں کھل اٹھتی ہے تو بس کچھ نہ پوچھئے۔

فضا ہے مست موج نکہت بہاری سے
کہ اس پر تیرتا پھرتا ہوں میں بے اختیاری سے

نیم کنول اندازِ نشست

نیم کنول اندازِ نشست

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ آپ دائیں پاؤں کو ہاتھ سے پکڑ کر بائیں ران پر رکھ دیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی بدستور ایک سیدھ میں رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر تصویر کے مطابق رکھ دیں۔

آنکھیں بند کر دیں اور اپنے قلب پر (بائیں پستان کے نیچے) توجہ مرکوز کریں اور یہ سوچیں کہ آپ کا قلب صحت مند اور طاقتور ہو رہا ہے۔ اس اندازہائے نشست میں زیادہ سے زیادہ وقت بیٹھنے کی کوشش کریں مگر آغاز میں صرف ایک سے دو منٹ بیٹھیں۔ بعد ازاں ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے ۲۰ منٹ تک لے جائیں۔ اس انداز نشست میں پرانا ایام کی ریاضتیں 'مراقبے' اشغال اور گیان دھیان کی گئی ریاضتیں کی جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اس انداز نشست میں بیٹھنے سے خون کا دوران ٹانگوں کی طرف کم اور جسم کے اوپری حصوں کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔

فنِ یوگا (حصہ اوّل)

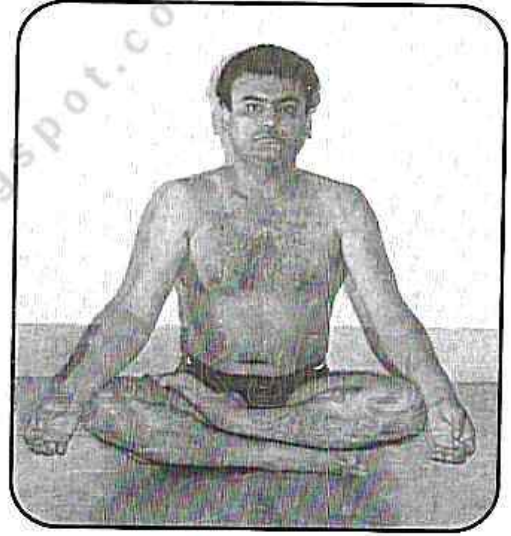
فن یوگ پر اپنی نوعیت کی پہلی ہمہ پہلو کتاب

جو مکمل ادبی شان اور آب و تاب کے ساتھ منصۂ شہود پر طلوع ہوئی ہے،
میں نہ صرف فن یوگ کی فلاسفی، بلکہ ہٹھ یوگ اور راج یوگ کی مشقوں
کے ساتھ ساتھ عقیدہ آواگون پر بھی سیر حاصل تبصرہ کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر فتح علی خان

کی اس تصنیف لطیف کو جناب رئیس امروہوی (مرحوم)
نے کلاسکس کا درجہ دیا ہے۔

قیمت 80/-

ادارہ علومِ مخفی B-184، بلاک 15، گلستانِ جوہر، کراچی-75290

کپل بھاتی

نیم کنول انداز نشست اختیار کیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے ناک کی راہ سانس اندر کھینچئے۔ جب پھیپھڑے مکمل بھر جائیں فوراً ہی جھٹکے کے ساتھ نکال دیجئے اور بغیر کسی وقفہ کے ساتھ دوبارہ سانس ناک کی راہ اندر کھینچئے اور پھر ویسے ہی باہر نکال دیجئے سانس کی رفتار ایک سیکنڈ میں ایک بار ہونی چاہیئے یعنی آدھے سیکنڈ میں سانس اندر لیجئے اور آدھے سیکنڈ میں باہر نکال دیجئے پہلے دن صرف دس بار یہ عمل سرانجام دیجئے اور روزانہ ایک کا اضافہ کرتے جایئے حتیٰ کہ سو بار تک پہنچ جائیے۔

یہ مشق صبح نہار منہ حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد کی جاتی ہے اور شام کو کھانا کھانے سے پہلے یا کم از کم اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گذر چکے ہوں۔ اس مشق کا خاص اثر ہمارے عصبی نظام پر ہوتا ہے۔ یعنی آٹو نامک نروس سسٹم جو ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا یہی سسٹم تنفس اور حرکت قلب کو کنٹرول کرتا ہے۔ چنانچہ یوگی اس مشق کے ذریعے اس حصہ خاص کو کنٹرول کرتے ہیں اور حسب منشا حرکت قلب اور تنفس بند کر کے "لمبی نیند" سو جاتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے ان کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں بلا کی کشش پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی کپل بھاتی کے عامل سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس مشق کو لگاتار سرانجام دینے سے بے شمار جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً سینے' گلے' ناک وغیرہ کے امراض از خود دور ہو جاتے ہیں دوران خون تیز ہو جاتا ہے پژمردگی اور افسردگی کافور ہو جاتی ہے یوگی ہشاس بشاش' تر و تازہ اور جوان ہو جاتا ہے۔

دمہ کے مریض

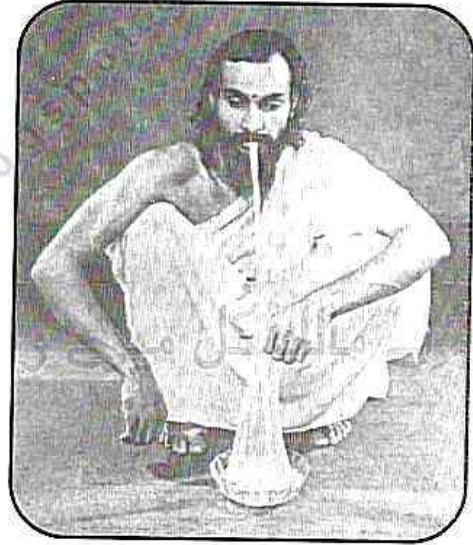
دمہ کے مریضوں کیلئے سانس خارج کرنا مشکل ہوتا ہے لہذا مکمل طور پر سانس باہر نہ نکالنے کے باعث ان میں کے پھیپھڑوں میں ایسی ہوا بھر جاتی ہے جس میں آکسیجن برائے نام ہوتی ہے اور مریض کا سانس اس قدر پھول جاتا ہے کہ سمجھتا ہے کہ یہ اس کا آخری وقت آپہنچا ہے۔ کپل بھاتی سر انجام دینے سے دمہ کے مریضوں کو سانس باہر نکالنے کی مشق ہو جاتی ہے لہذا اس مشق کے بلا ناغہ انجام دینے سے ایک تو دوروں میں تخفیف ہو جاتی ہے دوسرے دوروں کی مدت کم ہو جاتی ہے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سرے سے دورے ہی ختم ہو جائیں کیونکہ کپل بھاتی کے عامل کو سانس باہر نکالنے کا ڈھنگ آجاتا ہے۔

داھوتی

عمل ہائے تطہیر میں "داھوتی" کا اپنا مقام ہے اس پر صرف اونچے درجے کے یوگی عمل پیرا ہوتے ہیں۔ ویسے تو داھوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام دی جاتی ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی اسے اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔ خصوصاً "لمبی نیند" سونے سے پہلے اسے کیا جاتا ہے تاکہ دوران نیند صفرا اور معدہ کی دیگر رطوبات سے جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں یوگی عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے "مردہ" جیسی ہیت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ تو ان کی داڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح بے سدھ پڑے رہتے ہیں۔ یا تو ان کے مردہ جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی نگرانی کی جاتی ہے تاکہ چیونٹیاں یوگی کو "اصلی مردہ" سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دوران نیند یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

راج یوگ کی ریاضتیں (یم۔ نیم۔ آسن۔ پرنایام پرتیاہار۔ دھارنا۔ دھیان اور سمادھی) پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم اور دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے "لمبی نیند" سو سکتا ہے۔

فوائد

داھوتی معدہ کے مختلف امراض مثلاً تیزابیت جس کی وجہ سے زخم معدہ جیسے موذی امراض کی نشونما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں صفرا کی زیادتی بھی

داھوتی

داہوتی کے ذریعے علاج پذیر ہے بھوک کے نہ لگنے اور گیس کا شافی علاج ہے بڑھی ہوتی تلی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع ہے۔ دردقولینج۔ دمہ۔ قبض اور پیٹ کے دیگر امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

طریقہ

ململ کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چوڑائی تین انچ اور لمبائی 15 فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں کنارے سی دیں تاکہ کوئی دھاگہ وغیرہ باہر نکلا ہوا نہ رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جانے کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صابن سے خوب دھو کر پانی میں پانچ منٹ تک ابال لیجئے تاکہ کپڑا جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ ابالنے کے بعد حسب ضرورت کپڑے کو نچوڑ کر سکھا لیجئے اور اسے رول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب اکڑوں ہو کر بیٹھ جائیے۔ بعض کنول انداز نشست کو ترجیح دیتے ہیں جس پوزیشن میں آپ کو آسانی ہو وہی اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سرا اپنے منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ نگلنا شروع کر دیجئے۔ احتیاط یہ کیجئے کہ کپڑا آپ کے تالو سے مس نہ ہو اس سے ابکائی آنے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے ساتھ لگا ہونا چاہئیے۔ پہلے دن صرف ایک فٹ کپڑا نگلیئے اور پیٹ میں اسے صرف دو یا تین منٹ رہنے دیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔ ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے جایئے حتٰے کہ پورا کا پورا کپڑا نگل لیجئے اور اسے پیٹ میں تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیئے۔ پھر آہستہ آہستہ نکال لیجئے۔ اگر کپڑا نگلتے وقت ابکائی آئے جیسا کہ شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا شہد لگا دیجئے۔

عملِ کُنجل

"کنجل" دراصل سنسکرت کے لفظ "کنجر" سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہاتھی کے ہیں۔ عمل کنجل بالکل اسی طرح ہے جس طرح ہاتھی سونڈ کے ذریعے پانی اپنے پیٹ میں ڈال کر واپس نکال دیتا ہے۔ شاید ہاتھی کے اس عمل کی مشابہت کی بنا پر یوگا کی اس ورزش کو عمل کنجل کا نام دیا گیا۔

عمل کنجل کے فوائد

عمل کنجل سرانجام دیتے ہوئے جب پانی معدہ سے خارج کیا جاتا ہے تو اس کے ساتھ پھیپھڑوں میں موجود بلغم بھی خارج ہو جاتی ہے۔ یہی بلغم پھیپھڑوں میں موجود ہوائی نالیوں کو بند کر کے تنگی تنفس کا باعث بنتی ہے لہٰذا دمہ کے مریضوں کے لئے عمل کنجل نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔ اس کے علاوہ اس تمرین کے لگاتار سرانجام دینے سے جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ کیل مہاسے غائب ہو جاتے ہیں۔ قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دمہ۔ گلے کے امراض اور پیٹ کے بیشتر امراض کا شافی علاج ہے۔ اس ورزش سے آنکھوں کی بینائی بھی تیز ہو جاتی ہے کیونکہ دوران ورزش جب پانی باہر نکالا جاتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے جن میں آنکھیں بھی شامل ہیں۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش صفراوی مزاج کے افراد کے لئے جن کے منہ کا ذائقہ اکثر کڑوا رہتا ہے۔ اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

صفرا Bile کی زیادتی کے باعث آنکھیں زرد۔ چہرے کا رنگ پھیکا اور بے رونق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے افراد کے لئے یہ ورزش ایک نعمت سے کم نہیں۔

عمل کنجل کی تیاری

یہ ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی صاف برتن میں ابلا ہوا نیم گرم پانی پانچ چھ گلاس کے برابر اپنے پاس رکھ لیجئے۔ پانی بس اتنا ہی گرم ہو جتنا عام طور پر انسان کے جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ یعنی تقریباً 37 ڈگری سینٹی گریڈ۔ اس اہتمام کے بعد کاگ آسن (تصویر کے مطابق) اختیار کر کے اپنے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر بیٹھ جائیے۔ تقریباً ایک سے دو منٹ تک اسی انداز میں بیٹھے رہیے۔

عمل کنجل

اب یہ نیم گرم پانی گلاس میں ڈال کر پینا شروع کر دیجئے اور جتنے گلاس پانی کے پی سکتے ہیں پی لیجئے۔ یہاں تک کہ مزید پانی پینے کی گنجائش نہ ہو۔ اب کھڑے ہو کر آگے کی طرف اتنا جھک جائیے کہ 90 درجے کا زاویہ بن جائے یا جس ہیئت میں مسلمان رکوع میں کھڑے ہوتے ہیں۔ اب بایاں ہاتھ پیٹ پر رکھ دیجئے۔ اسی عمل کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی درمیانی انگلی اور تیسری ملا کر منہ کھول کر اس میں ڈال دیجئے اور کوّے Uvula کو گدگدائیے اور ابکائی لینے کی کوشش کیجئے۔ جونہی ابکائی کے ساتھ پانی باہر آنا شروع ہو تینوں انگلیاں باہر نکال دیجئے۔ اور پانی باہر آنے دیجئے۔ کچھ پانی باہر آنے کے بعد یہ بند ہو جائے گا۔ جب پانی آنا بند ہو جائے دوبارہ یہی تینوں انگلیاں منہ میں ڈال کر "کوّے" کو پھر گدگدائیے دوبارہ پانی اندر سے آنا شروع ہو جائے

گا۔ اسی طرح اگر ضرورت ہو تو تیسری بار اسی عمل یعنی انگلیوں سے کوّے کو گدگدانے کا عمل سرانجام دیجئے حتیٰ کہ تمام پانی باہر نکل آئے۔ یہ پانی عموماً صفرا اور دیگر رطوبات معدہ کے باعث کڑوا اور ترش ہوتا ہے۔ آغاز میں تو انگلیوں سے بار بار گدگدانے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعد ازاں یوگی اتنا مشاق ہو جاتا ہے کہ ایک دفعہ انگلیوں سے گدگدانے کے بعد تمام کا تمام پانی باہر نکال دیتا ہے۔

سخت تاکید

1۔ سیدھے کھڑے ہو کر پانی باہر نکالنے کی ہرگز کوشش نہ کیجئے۔ بلکہ ہدایت کے مطابق آگے کی طرف جھک کر نوے درجے کا درجہ زاویہ بنا کر یہ عمل سرانجام دیجئے۔

2۔ اس عمل کے فوراً بعد نہانا سخت منع ہے۔ بلکہ پندرہ منٹ تک شیو آسن کرنا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

3۔ اس عمل کے آدھ گھنٹہ بعد ہٹھ یوگ یا راج یوگ کی ریاضتیں کی جا سکتی ہیں۔

4۔ یہ عمل ہمیشہ نہار منہ کیا جاتا ہے۔

5۔ ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریض اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر یہ ورزش ہرگز نہ کریں۔

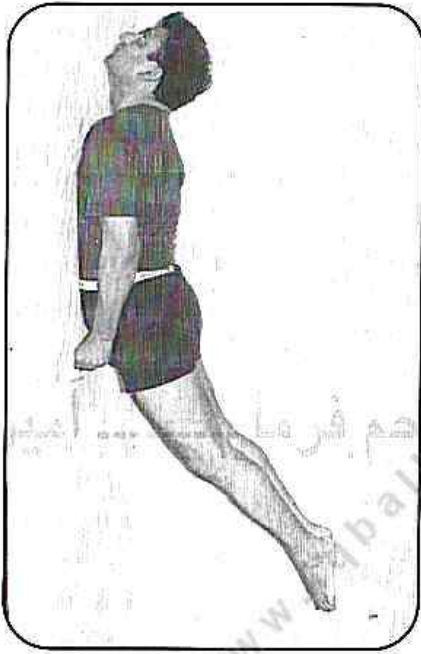
ٹڈی انداز نشست

اس انداز نشست کا نام 'ٹڈی' اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب یوگی اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل ٹڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دم عموماً اٹھی رہتی ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھچاؤ کے عالم میں یک دم تن جاتے ہیں اور اس میں یودھیانہ کی طرح سانس روک لیا جاتا ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے سخت ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آن واحد میں حراروں کی ایک بڑی تعداد صرف ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حراروں کا ضرورت سے کم خرچ ہے۔ جس قدر حرارے آپ دن بھر کی خوراک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ خرچ نہ ہو تو چربی کی شکل میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور بھدا بن جاتا ہے۔

ٹڈی انداز نشست کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو تحلیل کر کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اس انداز نشست کا خاص اثر دل اور پھیپھڑوں پر ہوتا ہے انسان کے یہ دونوں اعضائے رئیسہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دراصل پھیپھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے لچکیلے پن پر ہے اس انداز نشست کا خاص مقصد پھیپھڑوں کو لچکیلا بنا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو

روکنے کا عمل بے انتہا مفید ہے۔ اس لئے اس انداز نشست کو اکثر دمے کے مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے تمام کا تمام جسم سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے۔ اور پھر ساتھ ساتھ سانس کو بھی پھیپھڑوں میں روک لیا جاتا ہے' اس لئے آکسیجن جسم کے تمام رگ وریشے میں سرآیت کر جاتی ہے اور جونہی ہم واپس اپنی پہلی حالت میں آتے ہیں۔ آن واحد میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں آکسیجن کی فراوانی کے نتائج کو کون نہیں جانتا۔ خوراک اور پانی کے بغیر تو ہر ذی روح کچھ نہ کچھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے مگر آکسیجن کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا محال ہے۔ حادثات اور مہلک امراض کے بے ہوش مریضوں کو آکسیجن اسی امید پر دیتے ہیں تاکہ روح و جسم کا رشتہ برقرار رہ سکے۔

پیٹ کے عضلات پر اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات پر ہوتا ہے اس انداز نشست کے آغاز ہی سے پیٹ کے عضلات بے انتہا تن جاتے ہیں اور آخر تک مسلسل تناؤ کی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں۔ جب یہ انداز نشست ختم ہو جاتا ہے تو مکمل "ڈھیل" کے سبب بے انتہا سکون محسوس ہوتا ہے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ ہٹھ یوگ کے تمام اندازہائے نشست کا دارومدار مختلف اعضاء اور عضلات کے تناؤ اور ڈھیل پر ہے تناؤ اور ڈھیل کا یہی عمل ہمارے بیمار' کمزور اور سست اعضاء کو صحت مند اور چاق و چوبند بناتا ہے۔ اس انداز نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے معدہ کے

بیشتر امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

اعصاب پر اثر

جسم میں آکسیجن کی فراوانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث کمزور اور سست اعصاب Nerves طاقتور اور چاق وچوبند ہو جاتے ہیں یہ انداز نشست اعصابی کمزوری کا ایک شافی علاج ہے اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً اس کے مہروں کھسکنے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔ اسی لئے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

ٹانگوں پر اثر

اس انداز نشست کا ٹانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس سے پورا نچلا دھڑ سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خون کی مناسب تقسیم اور آکسیجن کی فراوانی کے باعث فاسد مادے اس حصہ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور نچلا دھڑ صحت مند ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کے اثر میں دل۔ گردے۔ جگر اور تلی بھی براہ راست آتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیر آب کر کے تر و تازہ کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضاء رئیسہ کی خاطر خواہ مالش ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً

چھوٹے موٹے امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ تناسلی اعضاء بھی اسی انداز نشست کے دوران خصوصیت کے ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلا جو آکسیجن سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان اہم اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضاء صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ انداز نشست مردانہ کمزوری میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔

چہرے پر اثر

جونہی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں، کان، دانت، ہونٹ یہاں تک کے چہرے کی جلد بھی تازہ خون سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی چھائیاں اور دیگر امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر اتنا سارا خون کہاں سے آجاتا ہے۔ جس سے یہ تمام اعضاء پوری طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ راز ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ دراصل یہ وافر خون تلی Spleen سے آتا ہے۔ خالق اکبر نے ہمارے جسم میں تلی پیدا کر کے ہمیں ایک بہت بڑی نعمت سے نوازا ہے۔ دراصل تلی میں فالتو خون ذخیرہ ہوتا رہتا ہے۔ اور یہ ہمیشہ خون سے لبریز رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہوتا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ بلڈ بنک یعنی تلی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متاثرہ حصے کو سپلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے

باعث روح اور جسم کو رشتہ قطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانجام دیتے ہیں تو خون کے بہاؤ کی رفتار میں سخت کھچاؤ کے باعث ہلچل سی مچ جاتی ہے جیسے حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران تلی اپنا خون جسم میں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جب یہ انداز نشست ختم کو پہنچتا ہے تو وافر خون جو مختلف اعضاء کی سیرابی کے بعد بچ جاتا ہے۔ واپس تلی میں آکر دوبارہ ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح تلی میں ذخیرہ شدہ خون ہر روز ہمارے جسم کو سیراب کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

ٹڈی انداز نشست کا طریقہ

چاندنی یا فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ اپنے بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح لیٹے رہئیے۔ اب مٹھیوں کو بھینچ کر فرش پر ٹکا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا لیجئے اور ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیجئے اب سانس اندر کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں بازوؤں پر زور دیتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیے اس دوران دونوں ٹانگیں ایک ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم کا خم نہ ہو اور سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہئیے۔ پھر واپس آجائیے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ایک منٹ اسی طرح بے سدھ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے رہئیے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول پر آجائے۔ اسی طرح مزید 2 چکر پورے کر لیجئے ہر ہفتے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ آپ ایک منٹ تک پہنچ جائیں۔

یودھیانہ انداز نشست

حکما کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من و عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدے سے گذر کر پہلے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہے اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقعد کی راہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے زہریلے مادے ہمارے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ بواسیر خونی اور بادی کا نام آپ نے سنا ہوگا۔ یہ "عطیہ" قبض ہی کا ہے جو بد قسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب ڈھیروں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں نڈھال اور زندہ در گور کر دیتا ہے۔ چہرے کی زردی، جلد کا پھیکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے "عطیات" ہیں۔

ہمارے چھوٹے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی قبض کشا ادویہ درآمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتیں بلکہ ان کے اثرات بالکل عارضی ہوتے ہیں۔ دوا کھائی تو اجابت ہوئی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو انداز نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدہ کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھا یوگا کا یہ انداز نشست انسان کے لئے نعمت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بلحہ مشہور عالم غدود "لبلبہ" کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شومئی قسمت کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جاسکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر بیٹھے رہنے سے یہ دونوں آنتیں سست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات حاصل کرلیتا ہے۔ اس انداز نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ صفراوی مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ اس عمل کو متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض یرقان کا خطرہ نہیں رہتا۔ کیونکہ اس آسن کا اثر "پتے" پر براہ راست ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوازن کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں اکثر خواتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکنا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ بدنما گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر جنسی غدود پر بھی ہوتا ہے اور ان غدود کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کا سب سے بڑا مسئلہ سانس کو خارج کرنا ہوتا ہے سانس بمکمل طور پر خارج نہ کرنے کے باعث ان کے پھیپھڑوں میں کثیف ہوا (آکسیجن سے خالی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بھرپور بھر جاتی ہے) جو تازہ ہوا کو اندر داخل ہونے سے روکتی ہے چنانچہ مریض آکسیجن کی کمی کا شکار ہو کر سخت کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے تنگی تنفس کے باعث یوں لگتا ہے کہ وہ بس چند لمحوں کا مہمان ہے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کو ایسی ادویہ دی جاتی ہیں جو مریض کی ہوا کی نالیوں کو بلغم سے پاک کر کے انہیں کھول دیتی ہیں یوں مریض اندر کی کثیف ہوا خارج کرنے اور تازہ آکسیجن سے بھرپور ہوا اندر لینے پر قادر ہو جاتا ہے۔

یودھیانہ انداز نشست میں پھیپھڑوں کو ہوا سے خالی کیا جاتا ہے اس کے بعد پیٹ کو اوپر اور ریڑھ کی ہڈی کی طرف سکیڑا جاتا ہے پھر سانس اندر لینے سے پہلے پیٹ کو واپس لایا جاتا ہے یودھیانہ انداز نشست مسلسل سرانجام دینے سے اس کے عامل کو سانس خارج کرنے کی مشق ہو جاتی ہے چنانچہ دمہ کے مریض اگر پابندی سے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوں تو دمہ کے حملہ کے وقت وہ پھیپھڑوں کی ہوا باآسانی باہر نکالنے پر قادر ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا اندر لیکر حملہ دمہ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

یودھیانہ انداز نشست

یودھیانہ انداز نشست

نشست کا انداز

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پھیپھڑوں کی تمام ہوا کو منہ کے ذریعے نکال دیجئے پھر منہ بند کر دیجئے تاکہ ہوا دوبارہ اندر داخل نہ ہو اور ہاں ناک کے راستے بھی ہوا اندر نہ آنے پائے جب یہ سب کچھ آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف سکیڑیئے۔ جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح سکیڑنے کے 5 سیکنڈ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لایئے۔ ہوا اسی طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آناً فاناً پیٹ کو اندر ہوا کھینچے بغیر سکیڑیئے۔ اور پھر 5 سیکنڈ بعد واپس لے آیئے۔ تیسری بار پھر پیٹ سکیڑیئے اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آیئے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ سکیڑیئے۔ اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آیئے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح پانچ چکر پورے کر لیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گذر چکے ہوں۔ ہر ورزش کے بعد ایک آدھ منٹ ستانا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو ایام سے ہوں کے لئے ہٹھ یوگ کی ورزشیں منع ہیں۔

مذکورہ انداز نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھک جایئے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پھیپھڑوں میں بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندر اور

اوپر کی طرف سکیڑیئے۔ 5 سیکنڈ بعد اپنی جگہ واپس لائیے۔ (یاد رہے کہ جب تک 3 سے 5 چکر پورے نہ ہوں' ہوا اندر لینا ممنوع ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے) پیٹ کو پھر اسی طرح سکیڑیئے اور 5 سیکنڈ بعد واپس لائیے۔ اسی طرح 3 سے 5 چکر پورے کر لیجئے۔ اب ہوا اندر آنے دیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد اسی طرح سے 3 سے 5 تک چکر پورے کر لیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صبحدم ایک گلاس نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انجام دیں۔ اس سے سدے اور فاسد مادے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت کا کم سے کم استعمال کریں اور سبزیاں' پھل' سلاد وغیرہ وافر مقدار میں کھائیں۔ گوشت سخت قابض ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سبزیاں قبض رفع کرتی ہیں۔

وپریتا کرنی انداز نشست

فن یوگ پر سنسکرت کی مستند کتاب "گرانڈھ سمتھ" اب سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی گئی تھی' وپریتا کرنی انداز نشست کو ہاتھا یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار کیا ہے۔ ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کی گئی ہے کہ اس کی تعلیم صرف اونچی ذات کے ہندوؤں کو دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی جائے جیسے خزانے کی' کی جاتی ہے۔

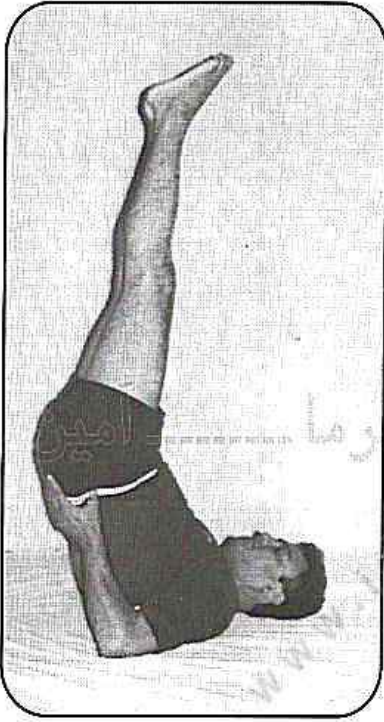
اگرچہ انداز نشست سروِنگ انداز نشست سے ملتا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ ویسے سروِنگ انداز نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے۔ بعض ہاتھا یوگی اسے بھی وپریتا کرنی کے برابر درجہ دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر یہ دونوں انداز ہائے نشست باری باری سرانجام دیئے جائیں۔ تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد بیک وقت حاصل ہو سکیں۔

ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی انداز نشست کا مرہون منت ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیٹ تک کے تمام اندرونی اعضاء مثلاً۔ جگر۔ تلی۔ لبلبہ۔ معدہ۔ پتہ۔ بڑی آنت۔ چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام الٹے ہو ہو کر فعال ہو جاتے ہیں۔ خشم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ لبلبہ کی کارکردگی حسب ضرورت نارمل ہو جاتی ہے۔ جگر اور پتہ وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ہاضمے کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی سست روی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک

زبردست ریلا چہرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تروتازہ اور شاداب بنا دیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈ فعال ہو کر اپنی رطوبات حسب ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تھائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ انداز نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء الٹے ہونے کے باعث فعال ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی۔ ایام کا تکلیف سے آنا یا ایام کا حد سے زیادہ ہونا۔ غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے جنسی امراض۔ مثلاً جوانی کی غلط کاریوں کے باعث مردانہ کمزوری۔ احتلام اور جریان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس انداز نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ انداز نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

طریقہ

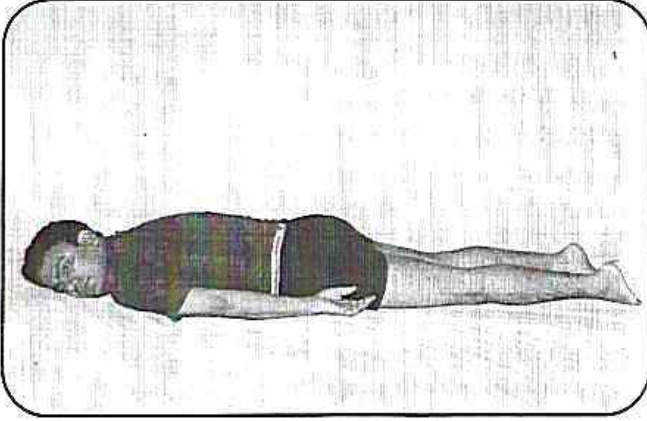
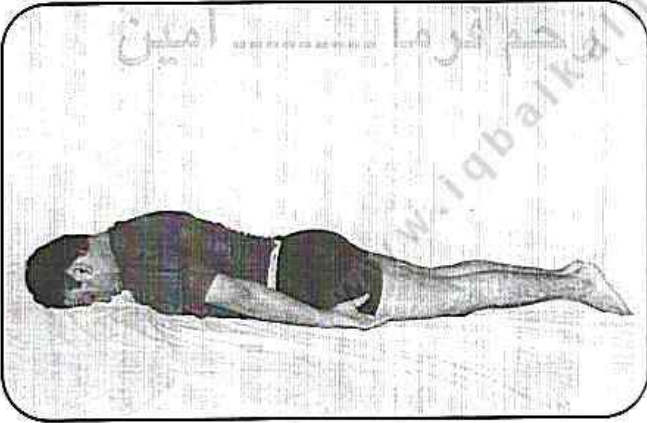
سروانگ انداز نشست کی طرح فرش پر چت لیٹ جایئے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں اوپر اٹھایئے حتیٰ کہ زاویہ قائمہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں سے کولہوں Hips کو اس طرح تھامیئے کہ آپ کی ٹانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے۔ یہیں رک جایئے ایک سے گنتی شروع کر کے 75 تک گنیئے۔ 75 تک گنتی گننے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آدھ

وپریتا کرنی اندازِ نشست

منٹ رہیے اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جائیے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اب آدھ منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹے رہیے۔ پھر ایسے ہی دوسرا اور تیسرا چکر سرانجام دیجیے۔ بعد ازاں ہر چکر میں وقت کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ فی چکر دو منٹ تک لے جائیے یاد رہے دو منٹ کے لئے ایک سے 300 تک گنتی گنی جاتی ہے۔

کوبرا انداز نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس انداز نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی ہو جاتی ہے جو غصے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز ہائے نشست سے اس لئے برتر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں تناؤ پیدا کر کے ان میں قدرتی لچک جو بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کو واپس لاتا ہے لچک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے مفقود لچک کا واپس لانا دراصل جوانی کا واپس لانا ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس آسن سے گردن کے پٹھوں آنکھوں کے پپوٹوں سینے اور بازوؤں کے پٹھوں رانوں پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور ان کی لچک واپس لاتا ہے علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشینری مثلاً پیٹ کے عضلات لبلبہ جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از دو باہر چلا جاتا ہے اور جونہی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون دوبارہ واپس گردوں میں پہنچ جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تطہیر کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے چنانچہ گردوں کے امراض میں یہ انداز نشست اکسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گردہ کے مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ پتھری ادویات یا آپریشن کے ذریعے نکال نہ دی جائے اگر اس انداز نشست میں تکلیف نہ ہو تو پھر یہ انداز نشست چھوٹی موٹی پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس انداز

No.1 کوبرا

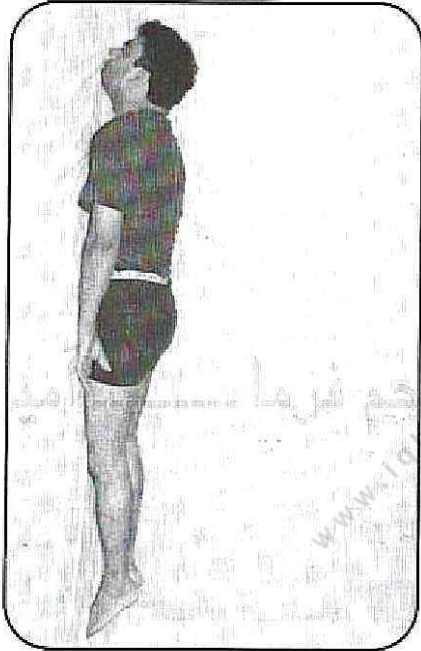
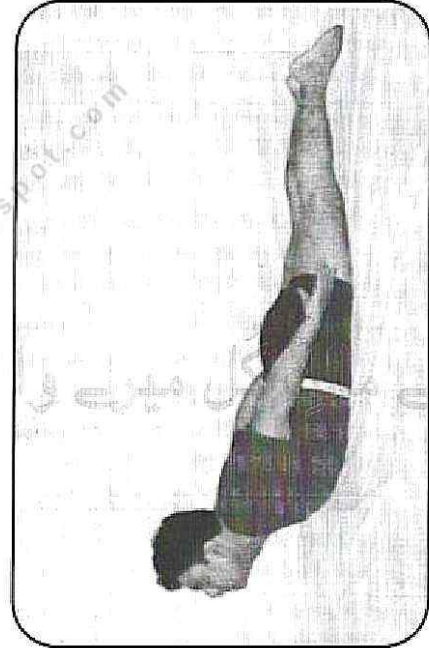
No.2 کوبرا

نشست کا اثر جنسی غدود اور پراسٹیٹ گلینڈ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں بڑھاپے میں پراسٹیٹ گلینڈ کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر پیشاب رک رک کر آنے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

یہ انداز نشست امراض قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ انداز نشست صبح وشام سرانجام دینا چاہئیے اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست موٹاپا دور کر کے جسم کو خوب صورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو زائد گوشت کمر کے پاس لٹک جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس انداز نشست کے شروع کرتے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور طاقتور محسوس کرنے لگتا ہے۔

کوبرا انداز نشست کا طریقہ

چٹائی یا تخت پر الٹے لیٹ جایئے اپنا داہنا رخسار چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک یونہی لیٹے رہئیے۔

دوسرا حصّہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں الٹے یعنی دونوں ناخن فرش پر ٹکا دیجئے۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کر دیجئے گردن کو موڑ کر پیشانی زمین پر ٹکا دیجئے

No.3
No.4

دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیئے۔

تیسرا حصہ

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیجئے اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر تھوڑی چنائی پر ٹکا دیجئے اور دونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سیکنڈ اسی حالت میں رہیئے۔

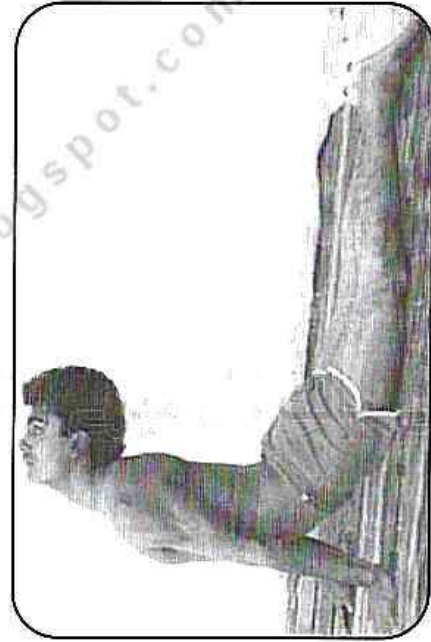
چوتھا حصہ

اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھایئے چھت یا آسمان کو بدستور دیکھنے کی کوشش کرتے رہیئے یاد رہے بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپکے رہیں سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھایئے۔

پانچواں حصہ

دونوں ہاتھ پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لایئے اور عین سینے کے نیچے فرش پر ٹکا دیجئے کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی ہاتھوں کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

چھٹا حصہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیکر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اور سینہ مزید اوپر اٹھایئے اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتے جایئے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سیکنڈ سے

لے کر تمیں سیکنڈ تک رہیے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آجایئے۔

تبخیر معدہ

تبخیر معدہ کی اصل وجہ سیر شکمی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے "معدہ بیماری کا گھر ہے اور سچی اشتہا سو دواؤں کی ایک دوا اور ہر بیماری کی جڑ بے بھوک کے کھالینا ہے"۔

آپ ﷺ کا یہ فرمان کہ معدہ بیماری کا گھر ہے۔ ظاہر الثبوت ہے۔ اور یہ ارشاد کہ سچی اشتہا سو دواؤں کی ایک دوا ہے جس طرح دوا مرض سے بچاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مرض کو سرے سے پیدا نہیں ہونے دیتا۔

کمان انداز نشست

چونکہ اس انداز نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (Vertebral Column) کے مہروں، گردن کے پٹھوں، پیٹ کے اندرونی اعضاء سینہ کے عضلات، کولہوں، پنڈلیوں، پاؤں، ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے ان تمام اعضاء میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست کا اثر گردوں اور جگر پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گندے مادوں کا اخراج اور قوت ہاضمہ کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ انداز نشست دوران خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا بخشتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کا لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو موخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

یہ انداز نشست جنسی اعضاء کی آبیاری کرتا ہے جس کے نتیجے میں جنسی اعضا فعال ہو کر اپنے افعال نارمل طریقے سے سرانجام دینے لگتے ہیں۔

ورزش کا طریقہ

چٹائی پر الٹے لیٹ جایئے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آدھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر، تھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے

کمان انداز نشست

پنجے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ اوپر اٹھنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو تکنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکایئے۔ جب مزید سینہ اوپر کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھنچ سکیں تو یہیں تک رک جایئے۔ اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیجئے ایک، دو تین چار حتیٰ کہ پچاس تک پہنچ جائے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پوزیشن پر آجایئے۔ یہ ہوا ایک چکر، اب ایک منٹ ستانے کے بعد اسی طرح دو مزید چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ دس تک گنتی بڑھاتے جایئے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جایئے۔ یاد رکھئے ہر چکر کے بعد کم از کم ایک منٹ ستانا بہت ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

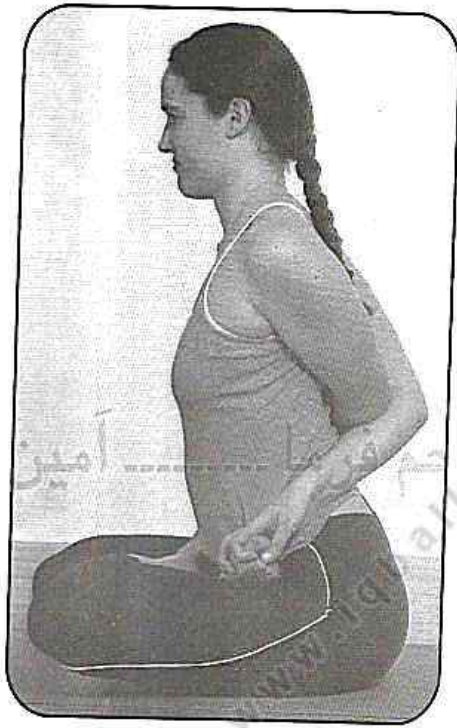
یوگا مدرا انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ انداز نشست کم و بیش چالیس مختلف امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رحم اور امراض شکم کے لئے تو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انداز نشست معدہ، جگر، لبلبہ، تلی اور دیگر مختلف غدود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضاء کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ انداز نشست 'ذیابطس' پرانے قبض ضعیف معدہ اور ضعیف جگر اور جنسی کمزوری کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست سے زہریلے مادے خصوصیت کیساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے اس انداز نشست کے برابر سر انجام دینے۔ سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگا مدرا انداز نشست وزن کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا لٹکا ہوا بد نما گوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس انداز نشست سے چہرے پر بلا کا نکھار آجاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ اور لاشعوری دریچے کھلنے لگتے ہیں۔

دراصل یہ انداز نشست آن واحد میں خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں جسم کے تمام اوپری حصے مثلاً آنکھیں کان دانت، دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور مضر صحت اجزاء خارج کر دیتے ہیں۔ اس انداز نشست کے شروع

یوگا مدرا نمبر 1

کرتے ہی فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آدمی اپنے آپ کو تندرست و توانا ہشاش بشاش طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی امنگوں میں ایک نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آدمی چاق و چوبند ہو کر یکسر بدل جاتا ہے۔

مشہور ہے مصری حسینہ قلوپطرہ دیگر انداز نشست کے علاوہ یہ انداز نشست بھی بلاناغہ سرانجام دیتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو یوگی نے تعلیم کیے تھے۔

طریقہ: کنول انداز نشست (جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے) اختیار کیجئے۔ دائیں بازو کو پیچھے موڑ کر بائیں کلائی دائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجئے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی طرف جھکاتے جائیے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر ٹک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر کے اوپر زاویہ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سیکنڈ سے 20 سیکنڈ تک اسی انداز میں رہیئے۔ پھر واپس آجائیے۔ یہ ہوا ایک چکر' اسی طرح تین چکر پورے کر لیجئے یاد رہے ہر چکر کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک سستانا ضروری ہے۔

مگر ٹھہریئے! یہ انداز نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے سرانجام دے سکے۔ سب سے پہلے تو آپ کو کنول انداز نشست سرانجام دینے کی مشکل پیش آئے گی۔ مگر

مشکلے نیست کہ آساں نہ شود

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی۔ اور آپ کے پاؤں پنڈلیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی۔ یہاں تک کہ آپ کنول انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔

اب دوسری مشکل آپ کو پیشانی کے زمین پر ٹکانے کی ہوگی۔ جونہی

آپ آگے کو جھکیں گے کمر میں درد کی ٹیس اٹھے گی۔ وہیں رک جائیے۔ مزید زور نہ لگائیے۔ نہ جھٹکے دیجئے بس اسی کو ہی مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ لگاتار اس عمل کو جاری رکھئے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ تصویر کے مطابق یہ انداز نشست سرانجام دے سکے گے۔

تنبیہ

اگر خدانخواستہ کسی پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا وہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے تو اسے اس انداز نشست سے پرہیز کرنا چاہئے مگر کنول انداز نشست ضرور کریں۔ کنول انداز نشست امراض قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

یوگا مدرا نمبر 2

کمر کا تناؤ

کمان انداز نشست کے دوران جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس انداز نشست کی زد میں آ کر تن جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پیٹ کے عضلات' بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ انداز نشست خاص طور سے مشہور ہے۔ کولہوں کے ارد گرد کا بد نما گوشت اس انداز نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا ہے اور آدمی اسمارٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

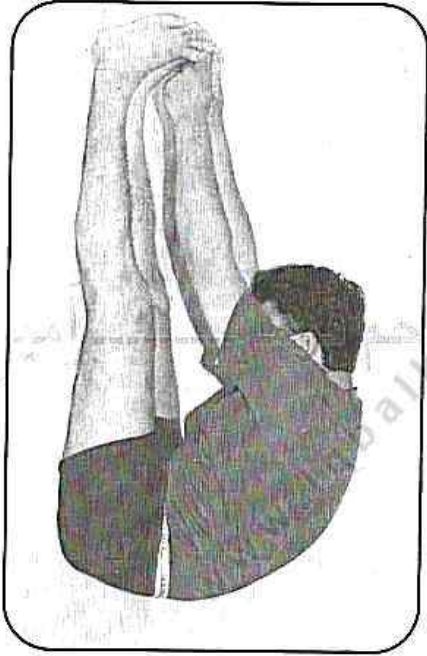
اس انداز نشست کے دوران میں عامل کا سر جھک کر گھٹنوں کے ساتھ لگ جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

اس انداز نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست عرق النساء Sciatica کا شافی علاج ہے۔ اس مرض میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض اوقات دونوں ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا

کمر کا تناؤ

ہے کہ رات کو اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں ہلا سکتا۔ اس مرض معمولی درد دور کرنے والی ادویہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس انداز نشست کا عامل اس مرض سے ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض اوقات سرجری کے بعد بھی یہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ مگر عرق النساء کے حملے میں اس آسن کو نہ کیا جائے۔

تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ انداز نشست تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے گھر واپس آئیں تو ایک چادر، دری یا فرش پر سیدھے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سدھ لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس انداز نشست کے کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات چکر سرانجام دیں۔ ہر چکر کے دوران میں ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ "مچھلی انداز نشست" جو اس کتاب میں شائع کیا جا رہا ہے۔ سرانجام دیں تو سبحان اللہ ان دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کمر کا تناؤ سرانجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں بعد ازاں "مچھلی انداز نشست" کریں اور ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ ایک منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تناؤ سرانجام دیں اور حسب سابقہ ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ مچھلی

انداز نشست پر عمل پیرا ہوں۔ پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سدھ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ بس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو۔ دو چکر ہر ایک انداز نشست کے پورے ہو جائیں۔

یہ انداز نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس انداز نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی غدود پر ہوتا ہے بلکہ تناسلی اعضاء پر بھی براہ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضاء کو سیراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہٰذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ انداز نشست ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

ایک ضروری تاکید

اس انداز نشست میں بلکہ یوگا کے کسی بھی انداز نشست میں زور نہ لگایئے۔ جھٹکے نہ دیجئے بلکہ نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رک جایئے۔ اس پوز ہی کو اس دن کے لئے مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز ذرا اور آگے بڑھیئے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی لچک کو واپس لایئے۔

ورزش کا طریقہ

پہلا حصہ :- فرش' چاندنی' دری وغیرہ پر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جایئے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیئے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جایئے۔

دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا دیجئے۔ گھٹنوں کو فرش وغیرہ پر سختی سے جما دیجئے۔ اس انداز نشست کے دوران گھٹنے زمین پر سے اٹھنے نہ پائیں۔ اب آگے جھک کر دونوں انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے۔

مگر ٹھہریئے! مبتدی کے لئے یہ اتنا آسان نہیں۔ جونہی آپ آگے جھکیں گے۔ آپ کی کمر میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھے گی۔ بس یہیں رک جایئے۔ مزید آگے نہ جھکئے۔ اسی کو مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اور اس پوزیشن میں ایک منٹ تک یا جب تک آپ سے بآسانی بیٹھا جا سکے بیٹھے رہیئے۔ یہ ہوا ایک چکر' اسی طرح ایک منٹ کے آرام کے وقفہ کے بعد دوسرا اور پھر تیسرا چکر پورا کر لیجئے۔

دوسرا حصہ :- پہلے حصے کو مسلسل سرانجام دینے کے بعد آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ آپ بآسانی اپنے دونوں ہاتھوں سے جھک کر اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے۔ جب اس حد تک لچک آپ کی کمر میں پیدا ہو جائے تو اب ذرا اور آگے بڑھیئے منہ کے ذریعے پیٹ کو ہوا سے خالی کر دیجئے جیسے "یودھیانہ" میں کرتے ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی کہنیوں کو جھکا کر گھٹنوں سے ذرا آگے ٹکا دیجئے اور اپنی پیشانی گھٹنوں پر لگا دیجئے۔

مگر یہ عمل بھی اتنا آسان نہیں۔ اس کے لئے بے پناہ ریاضت کی ضرورت ہے۔ ہر روز کوشش کرتے رہیئے۔ حتیٰ کہ آپ کی کمر میں اتنی لچک پیدا ہو جائے گی کہ آپ بآسانی مکمل انداز نشست کو سرانجام دے سکیں گے۔

ہومیو طریقہ علاج

ہومیو طریقہ علاج

ہومیو طریقہ علاج میں مرض دمہ کی وجوہ دیگر طریقہ ہائے علاج سے یکسر مختلف ہیں۔ اس طریقہ علاج کے مطابق مرض دمہ بچپن میں مختلف امراض کو طاقتور ادویہ سے دبا دینے کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے مثال کے طور پر کسی بچے کو جلدی مرض ایگزیما Eczema داد Ringworm یا چھوت دار کھجلی Scabies کا علاج طاقتور ادویہ سے کیا گیا اور یہ امراض دب گئے بعد ازاں دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے۔ ان امراض کے علاوہ دیگر عفونتی امراض مثلاً مزمن کھانسی Chronic Cough الرجک سوزش ناک Allergic Rhinitis مزمن ورم جوف انفی Sinusitis خسرہ Measals پیچش Dysentry ملیریا Malaria پیشاب کی نالی کی انفیکشن کے علاوہ دیگر کئی عفونتی امراض Infection Disease جنہیں مختلف ماڈرن طاقتور ادویہ Antibiotics سے دبا دیا گیا ہو بھی مرض دمہ کا باعث بن سکتے ہیں۔

ایک مثال

ایک بچے کے جسم پر بے شمار پھنسیاں Eruptions نمودار ہوئیں جو گھریلو ٹونے ٹوٹکے سے مندمل نہ ہوئیں چنانچہ اسے ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا ماہر ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے پھنسیاں غائب ہو گئیں مگر چند ماہ بعد بچے کو تنگی تنفس Breathlessness کی شکایت رہنے لگی اس کے ساتھ ہی ساتھ

مسلسل نزلہ وزکام اور کھانسی بھی لاحق ہو گئی۔ چنانچہ بچے کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دمہ Asthma تشخیص کیا۔ اگر اس بچے کو پہلی پھنسی Eruption کے ظاہر ہوتے ہی کسی ہومیو فزیشن کے پاس لے جایا جاتا اور بچے کا علاج ہومیو ادویہ سے کیا جاتا تو بچے کو مرض دمہ لاحق نہ ہوتا۔

ایک مختلف مثال

ایک بچی کو پیدائش کے دو ماہ بعد چیچک کا ٹیکہ Vaccine لگایا گیا جس سے بچی کو ری ایکشن Re-action ہو گیا اور بچی کو سخت بخار چڑھ گیا چنانچہ اسے ایلو پیتھک فزیشن کے پاس لے جایا گیا جس نے کوئی جدید طاقتور دوا Antibiotic دی۔ بچی کا بخار اتر گیا مگر کچھ ہی روز بعد بچی کو تنگی تنفس Breathlessness کی شکایت ہو گئی چنانچہ اسے ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دمہ تشخیص کیا اور دمہ کا علاج کیا جانے لگا۔ اگر اس بچی کو ہومیو فزیشن کے پاس لے جایا جاتا تو وہ اسے ٹیکہ کے اثرات بد کو ختم کرنے کے لئے تھوجا Thuja یا سلیشیا Silicia دیتا جس سے نہ صرف فوری طور پر ٹیکہ کے اثرات بد ختم ہو جاتے بلکہ بچی کا بخار بھی اتر جاتا اور مرض دمہ کی وقوع پذیری بھی عمل میں نہ آتی۔

ایک اور مثال

ایک 18 سالہ نوجوان کو کسی مرض کا مدافعتی ٹیکہ لگایا گیا جس سے نوجوان کو بخار ہو گیا حالانکہ اس نوجوان کو بچپن سے 18 سال کی عمر تک کئی مدافعتی ٹیکے لگائے جا چکے تھے۔ کسی ٹیکے کا ری ایکشن نہ ہوا تھا۔ اس نوجوان کو صرف اسی ٹیکے کا ری

ایکشن ہوا۔ چنانچہ اس نوجوان کے بخار کا علاج بھی طاقتور دوا سے کیا گیا بخار اتر گیا اور نوجوان بھلا چنگا ہو گیا۔ ایک ماہ اسے تنگی تنفس کی شکایت ہوئی جو بعد ازاں مستقل مرض دمہ میں منتقل ہو گئی۔

اگر اس نوجوان کو ہومیو علاج کیا جاتا تو نہ صرف ٹیکہ کے اثرات بد زائل ہو جاتے بلکہ بعد ازاں نوجوان کو دمہ بھی لاحق نہ ہوتا۔

ہومیو پیتھی اور کیس ٹیکنگ

CASE TAKING

آپ ایک ہومیو فزیشن کی حیثیت سے کسی مریض کو دیکھنے اس کے گھر تے ہیں یا مریض کو آپ کے کلینک میں لایا جاتا ہے تو آپ دیکھیں گے کہ مریض سخت تنگی تنفس کا شکار ہے۔ وہ سانس کی آمدوشد کو نارمل کرنے کی سر توڑ کوشش کر رہا ہے۔ اسے کسی کل چین نہیں نہ ہی وہ آرام سے لیٹ سکتا ہے اور نہ ہی بیٹھ سکتا ہے۔ بعض اوقات وہ سانس باہر نکالنے کی کوشش میں آگے کو جھک جاتا ہے مگر پھر بھی اسے ناکامی ہوتی ہے۔ وہ کچھ پینا چاہتا ہے مگر اس ڈر سے نہیں پیتا کہ کہیں تنگی تنفس میں اضافہ نہ ہو جائے۔ اکثر اوقات جب دورہ کی شدت ہوتی ہے تو اسے یقین ہو جاتا ہے کہ یہ بس اس کے آخری سانس ہیں اور وہ چند لمحوں ہی میں راہی ملک عدم ہو جائیگا ایسے مواقع پر ایک ہومیو فزیشن کی حیثیت سے آرسینکم البمArsenicum Album نامی دوا ذہن میں آتی ہے اور یہ دوا مریض کو دے دی جاتی ہے۔ چنانچہ یہ دوا مریض کو دینے کے بعد مرض میں کچھ افاقہ ہوتا ہے۔ مگر یہ افاقہ دیرپا نہیں ہوتا۔

اب مریض کی دیگر علامات پر غور کیا جاتا ہے تا کہ کوئی خاص علامت ظاہر ہو جائے۔ مثلاً اگر مریض تنگی تنفس کے باوجود بستر پر سیدھا لیٹا ہوا ہے تو اس علامت کی دوا سورائنمPsorinum ہے اگر مریض اس حالت میں اس طرح بیٹھا ہوا ہے کہ اس کے گھٹنے سینے کے ساتھ Knee Chest Position لگے ہوئے ہیں اور وہ

سانس کی آمد و شد کو نارمل کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے تو اسے میڈورہینم 200 Medorrhinum 200 دی جائے اس دوا سے انشاءاللہ مریض کا دورہ دمہ اختتام پذیر ہو جائیگا۔

اگر مون سون کے موسم میں دورہ دمہ کا آغاز ہو تو ایسے مریض کو نیٹرم سلف Natrum Sulph دی جائے اور اس کے برعکس اگر مریض کو موسم مون سون میں افاقہ رہتا ہے تو ایسے مریض کو کاسٹیکم Causticum دی جائے۔ ان ادویہ کے استعمال سے حق تعالے کے فضل و کرم سے مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔

اگر کسی مریض کو بچپن میں مدافعتی ٹیکے Vaccinations لگائے گئے ہوں اور خصوصیت کے ساتھ ان کا ری ایکشن بھی ہوا ہو تو ایسے مریض کو سلیشیا Silicia یا تھوجا Thuja دی جائے تاکہ ان ٹیکوں کے اثراتِ بد زائل ہو سکیں (یاد رہے مدافعتی ٹیکوں کے اثراتِ بد تا زندگی پیچھا نہیں چھوڑتے تا آنکہ انہیں ہومیو ادویہ کے ذریعے زائل نہ کر دیا جائے)۔

بعض والدین اپنے بچوں کے بارے میں بتلاتے ہیں کہ ان کے بچہ کو نئے چاند یا پورے چاند پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے ایسے بچے کے لئے درج ذیل ادویہ علامات کے مطابق دی جائیں۔

سلیشیا	Silicia
فاسفورس	Phosphorus
ایلومائینا	Alumina
سلفر	Sulphur

اگر کسی بچے یا نوجوان کی فیملی ہسٹری میں برانکائیٹس Bronchitis نمونیا Pneumonia یا پلیوریسی Pleurisy کا ذکر ہے تو ایسے مریض کو Bacillinum-200 دی جائے یاد رہے اس دوا کا بعض اوقات سخت ری ایکشن ہوتا ہے۔ چنانچہ ری ایکشن کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگر کسی بچے یا جوان مرد یا عورت جو مرض دمہ میں مبتلا ہے کی ہسٹری میں داد Ringworm ایگزیما Eczema یا کسی بھی جلدی مرض کا ذکر ہے تو اسے بھی Bacillinum-200 دی جائے۔ اگر کسی مریض کے مرض دمہ کا موسم گرما میں اضافہ ہو جاتا ہو تو اسے Leuticum نامی دوا دی جائے۔ ایسے ہی یہ دوا اونچے مقامات پر مقیم افراد کے دمہ کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

جب دورہ دمہ کسی خاص وقت مثلاً ہر ہفتے۔ ہر ماہ یا ہر سال باقاعدگی کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہو ایسے دورہ دمہ کی شفایابی کے لئے ہمیشہ اینٹی سورا Anti Psora ادویہ دی جائیں کیونکہ اس طرح کا مرض موروثی ہوتا ہے اور پشت ہا پشت سے چلا آتا ہے۔ یاد رہے آرسینکم البم Arsenicum Album سلفر Sulphur گریفائٹس Graphites سورینم Psorinum کے علاوہ کئی دیگر ادویہ بھی اینٹی سورا ہیں۔ مگر مرض دمہ کے حوالے سے صرف وہی ادویہ استعمال کی جائیں جو دورہ دمہ کو ملتوی یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے کے لئے دی جاتی ہیں۔

قوتِ مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

ایسے افراد جنہیں مختلف امراض کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

دیئے گئے ہوں اور ان ٹیکوں کے کچھ عرصہ بعد دورہ دمہ وقوع پذیر ہوا ہو۔ تو ایسے افراد کو سب سے پہلے تھوجا Thuja دی جائے نیز ایسے افراد کو بھی تھوجا دی جائے جنہیں اونچی جگہ سے نیچے گرنے۔ مردوں کے خواب اور بد قسمت ہو جانے کے خواب نظر آتے ہوں۔

جلدی امراض کی ہسٹری

جن افراد کو بچپن میں جلدی امراض لاحق ہوئے ہوں انھیں سب سے پہلے تھوجا Thuja دینے کے بعد سلفر 30 Sulphur 30 دی جائے کیونکہ ان افراد کے جلدی امراض کو یقیناً طاقتور ادویہ سے دبا دیا گیا ہوگا جس کے نتیجے میں دبے ہوئے جلدی امراض بھیس بدل کر دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے ہونگے۔ اکثر اوقات سلفر دینے سے دبے ہوئے جلدی امراض عود کر آتے ہیں اگر ایسا ہوا تو پہلے مریض کو دیگر اینٹی سورا Anti Psora ادویہ دی جائیں بعد ازاں ان کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگرچہ سلفر زبردست اینٹی سورا دوا ہے۔ مگر اس دوا کی Aggravation بھی شدت کی ہوتی ہے لہٰذا اسے آغاز میں 30 طاقت تک دی جائے۔ بعد ازاں اس طاقت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

مرطوب موسم اور دمہ کے مریض

بعض افراد کو مرطوب موسم میں دورہ دمہ کثرت اور شدت سے ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تھوجا Thuja کے ساتھ ساتھ نیٹرم سلف Natrum Sulf اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ نیٹرم سلف ایسے افراد کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے جنہیں

دریا۔ نہر۔ جھیل یا سمندر کے پاس رہنے سے مرض دمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

خشک آب و ہوا اور دمہ کے مریض

ایسے مریض جنہیں خشک آب و ہوا کے خطوں میں مقیم ہونے سے دورہ دمہ کثرت سے اور [illegible] ید ہوتا ہو ایسے مریضوں کے لئے تھوجا یا نیٹرم سلف کی بجائے کاسٹیکم Causticum اعلیٰ درجے کی دوا ہے اگر ایسے مریضوں کی آواز بیٹھ گئی ہو اور ٹھنڈی اشیاء کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہو تو ایسے مریضوں کو ڈروسیرا Drosera بھی دی جائے (یاد رہے ڈروسیرا اینٹی ٹی بی Anti-Tuberculosis دوا بھی ہے اور دمہ کے مریض پر ٹی بی کا اثر بھی ضرور ہوتا ہے اگرچہ ٹی بی کو طاقتور ادویہ سے دبا دیا گیا ہو۔ اور مریض کے پھیپھڑوں کا ایکسرے بالکل صاف ہو اور ایسے ہی مریض کا بلغم بھی ٹی بی کے جراثیم AFB سے پاک ہو۔

سردی لگ جانے سے دورہ دمہ

اگر سردی لگ جانے سے دورہ دمہ وقوع پذیر ہو جائے تو ایسے مریض کو اپی کاک 30 IPEC-30 دی جائے اس سے مریض کو خاصا افاقہ ہو جاتا ہے بعد ازاں تھوجا سے علاج کیا جائے۔

بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی سے دمہ

اگر بد ہضمی یا پیٹ کی خرابی سے حملہ دمہ ہو جائے تو ایسے مریض کو نکس وامیکا Nux Vomica دی جائے اگر دمے کا حملہ شدید ہو جس سے چہرہ آکسیجن کی

کمی کے باعث نیلا Cyanosis پڑ جائے تو ایسے مریض کو فوراً کیوپرم میٹ Cuprum Met دی جائے۔

چند دیگر اہم ادویہ

درج ذیل ادویہ دورہ دمہ کو ٹالنے میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ عام طور پر مریض کو دورہ دمہ سے پہلے کچھ بے چینی ہوتی ہے جس سے اسے دورہ دمہ کے لاحق ہونے کا احساس ہو جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر درج ذیل ادویہ دمہ کے حملے سے پہلے شروع کر دی جائیں تو اکثر دورہ دمہ ٹل جاتا ہے یا اس کی شدت و مدت انتہائی کم ہو جاتی ہے۔

انٹی مونیم ٹارٹ	Antimonium Tart
انٹی مونیم آرسینکم	Antimonium Arsenicum
اپی کاک	IPEC
پلساٹلا	Pulsatilla
سینیگا	Senega
کالی بائی کرومیکم	Kali Bichromicum
آرسینکم آئی اوڈائیڈ	Arsenicum Iodide
بلاٹا اورنیٹ مدر ٹنکچر	Blatta Orient M.T.

بلاٹا اورینٹ مدر ٹنکچر کے دس قطرے گرم پانی میں ملا کر دیئے جائیں تو مریض کو دمہ سے فوری افاقہ ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے مختلف امراض

ایسے افراد جو پھیپھڑوں کے امراض مثلاً برانکائیٹس Bronchitis برانکائی دمہ Bronchial Asthma اور ہوا کے پیاسے Emphysema کے شکار ہوں ان کے لئے سلفیورک ایسڈ 30 Sulphuric Acid 30 عمدہ دوا ہے۔

بلند فشار خون اور دمہ کے مریض

ایسے مریض جنہیں مرض دمہ کے ساتھ ساتھ بلند فشار خون High Blood Pressure کا عارضہ بھی لاحق ہو انہیں درج ذیل ادویہ دی جائیں۔

بریٹا کارب 6	Baryta Carb-6
بریٹا میور 6	Baryta Mur-6
وسکم البم 6	Viscum Album-6

تپ کاہی اور دمہ HAY FEVER

ایسے افراد جنہیں تپ کاہی کا عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہو اور وہ مرض دمہ کا شکار بھی ہوں۔ ان افراد کے لئے درج ذیل ادویہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہیں۔

ایلم سیپا	Allium Cepa
ایمبروشیا	Ambrosia
یوفریشیا	Euphrasia
سباڈیلا	Sabadilla
سمبوکس	Sambucus

نوسوڈز NOSODES

حال ہی میں ہومیو پیتھی کی ایک نئی دوا Winter Nosodes کے نام سے متعارف ہوئی ہے۔ اس دوا میں درج ذیل اجسام کی باقیات کی طاقتیں Potencies بنائی گئی ہیں۔

H. Influeuze A&B

Bacillinium

Streptococci

Staphylacocci

یہ دوا 30 طاقت میں مریض کو ہر ہفتے دی جاتی ہے۔ اور دمہ کے دورہ کو ملتوی کرنے میں بڑی مددگار ثابت ہوئی ہے۔

دورہ دمہ کو فوری ختم کرنے کی ایک اعلیٰ دوا

بلاٹا اورینٹالس مدر ٹنکچر 10-Blatta Orientalis (M.T) قطرے

پیسی فلورا انکارناٹا مدر ٹنکچر 10-Passiflora Incabnata (M.T) قطرے

ان قطروں کو ایک اونس گرم پانی میں ملا کر مریض کو پلائیں۔ انشاءاللہ دورہ دمہ فوری طور پر ختم ہو جائیگا۔

یہ دوا کئی مریضوں پر آزمائی جاچکی ہے یہ دوا خصوصیت کے ساتھ ایسے مریضوں کو دی جاتی ہے جنہیں آرسینکم البم Arsenicum Album کے استعمال سے کوئی افاقہ نہ ہوا ہو۔

مختلف مریضوں کے ہسٹری کیس

کیس نمبر 1

ایک بچی جس کی عمر 3 سال تھی بغرض علاج لائی گئی۔ بچی کو مرض دمہ کا دورہ مرطوب موسم (مون سون) پورے چاند اور ٹھنڈی اشیاء کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ ایسے دمہ سے نجات اس وقت ملتی تھی جب قے ہو جاتی تھی۔

مریضہ کی ہسٹری سے معلوم ہوا کہ بچی کو دو ماہ کی عمر میں چیچک کا ٹیکہ Small Pox Vaccine لگایا گیا تھا۔ بعد ازاں مختلف امراض کی روک تھام کے لئے ہر ماہ مختلف ٹیکے لگائے گئے۔ ان ٹیکوں کے دیئے جانے کے بعد بچی کو نزلہ زکام کھانسی کی مسلسل شکایت رہنے لگی جب وہ سات ماہ کی ہو گئی تو بچی کو سر پر ایگزیما Eczema کا مرض لاحق ہو گیا چنانچہ بچی کو جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ماہر ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے "ایگزیما" ٹھیک ہو گیا۔ بچی کے والدین خوش ہوئے کہ بچی کو ایگزیما سے شفا ہو گئی۔ مگر ایگزیما سے صحت مندی کے 4 ماہ بعد یکایک اس پر دمہ کا حملہ ہو گیا۔

دمہ اور ایگزیما کی آنکھ مچولی

اب ہوا یہ کہ جب بچی کو دمہ کی دوا دی جاتی اس سے دمہ ٹھیک ہو جاتا مگر ایگزیما دوبارہ نمودار ہو جاتا اور جب ایگزیما کی دوا دی جاتی تو دمہ عود کر آتا دو سال بعد بچی کو پھر ویکسین Vaccine دیا گیا جس کے نتیجے میں بچی کا پورا جسم پھنسیوں Eruptions

سے بھر گیا چنانچہ بچی کو ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے کوئی مرہم لگانے کو دی جس سے پھنسیاں تو ٹھیک ہو گئیں مگر دمہ کا عمل پھر شروع ہو گیا۔

اب بچی کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا۔ بچی کے پھیپھڑوں کا ایکسرے کیا گیا اور دیگر ٹیسٹ کیے گئے چنانچہ ماہر امراض سینہ نے ''ہوا کے پیاسے'' یعنی Emphysema تشخیص کیا اور بچی کو اینٹی بایوٹکس کے علاوہ کارٹی سون Cortisone اور کھانسی کے کئی شربت دیئے۔ مگر بچی کو اس علاج سے معمولی افاقہ ہوا۔ چنانچہ بچی کو ہومیو پیتھک علاج کی غرض سے لایا گیا اور بچی کا ہومیو پیتھک علاج یوں کیا گیا۔

بچی کا ہومیو پیتھک علاج

سب سے پہلے بچی کو تھوجا 200 Thuja-200 کی 3 خوراکیں صبح۔ دوپہر اور شام کو دی گئیں۔ دوسرے روز اپی کاک 30 IPEC-30 کی چار خوراکیں دی گئیں اور ایک ہفتے تک اپی کاک ہی دی گئی۔ ایک ہفتے کے بعد بچی کی طبیعت سنبھل گئی۔ تنگی تنفس کم ہو گیا اور بچی صحت مند نظر آنے لگی۔ اتنے میں موسم مون سون کا آغاز ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ بچی کو تنگی تنفس کی شکایت عود کر آئی۔ اب بچی کو نیٹرم سلف 30 Natrum Sulf 30 کی 3 خوراکیں دی گئیں جس سے تنگی تنفس کی شکایت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز اسے سلیشیا 30 Silicia 30 دی گئی۔ ان دونوں ادویہ کے استعمال سے بچی مکمل صحت یاب ہو گئی۔ مون سون کا پورا موسم خیر و خوبی گزر گیا۔ دوسری گرمیوں کے آغاز پر بچی کو اسہال کی شکایت ہو گئی اور ساتھ ہی ساتھ جلد پر چند پھنسیاں Eruptions بھی نکل آئیں۔ چنانچہ بچی کو سلفر 200 کی 3 خوراکیں دی گئیں اس کے ایک ہفتہ بعد ایک خوراک سلفر 100 Sulphur 100 دی گئی اس سے

کچھ روز تک تو پھنسیوں میں زیادتی Aggravation ہوئی مگر بعد ازاں تمام پھنسیاں غائب ہو گئیں۔ بچی مکمل طور پر دمہ یا ہوا کے پیاسے اور ایگزیما سے صحت یاب ہو گئی یہ ایک پیچیدہ اور حیرت انگیز کیس تھا۔

کیس نمبر 2

ایک ایلوپیتھک ڈاکٹر کو جس کی عمر 35 سال تھی مون سون میں دمہ کی سخت شکایت ہو جاتی تھی۔ اس موسم کے آغاز سے کچھ روز پہلے موصوف کو نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایت کے ساتھ ساتھ سینہ بلغم سے بھر جاتا اور پھر حملہ دمہ ہو جاتا تھا اسے اکثر قبض اور فلو کی شکایت بھی رہتی تھی۔ علاوہ ازیں مریض کو 18 سال قبل ملیریا بھی ہوا تھا جسے کونین کے ذریعے ''ٹھیک'' کر دیا گیا۔ مریض کو بچپن میں ہر طرح کے مدافعتی ٹیکے Vaccines بھی لگائے گئے تھے۔ بیماری کی وجہ سے مریض ہمیشہ بد مزاجی غصے اور جھلاہٹ کا شکار رہتا تھا۔ چونکہ مریض خود فزیشن تھا اس لئے اپنے بے شمار ٹسٹ کرائے ہر قسم کا علاج کیا سوائے ہومیو پیتھک علاج کے چنانچہ آخری چارہ کار کے طور پر ہومیو پیتھک علاج شروع کیا گیا۔

ہومیو پیتھک علاج

مریض کو مون سون کے حوالے سے آغاز میں نیٹرم سلف 6x Natrum sulf 6x دی گئی پھر اسی دوا کی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھایا گیا یہاں تک کہ آخری خوراک 50000 طاقت کی دی گئی۔ بعد ازاں مریض کو بسیلینم 200 Bacillinum 200 دی گئی پھر کچھ عرصے بعد بسیلینم بند کر کے تھوجا 1000۔

Thuja 1M کی ایک خوراک دی گئی۔ آخر کار علاج نیٹرم سلف پر ختم کر دیا گیا اور وہ اس مرض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات پا گیا۔

کیس نمبر 3

مریض کی عمر 37 سال تھی اور دمہ کا آغاز 30 سال پہلے ہوا تھا۔ دمہ کا حملہ ٹھنڈی اشیاء اور مرغن غذا کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ البتہ کھلی ہوا میں چہل قدمی کرنے سے افاقہ ہو جاتا تھا۔

بچپن میں کئی امراض مثلاً ملیریا Malaria، داد Ringworm اتھلیٹ فٹ Athlete Foot کا شکار رہا اور ان عوارض کا علاج طاقتور ادویہ سے کیا گیا فیملی ہسٹری کے مطابق مریض کی والدہ بھی دمہ کی مریضہ تھیں۔

ہومیوپیتھک علاج

سب سے پہلے مریض کو سلفر 200 سے لیکر 50,000 طاقت تک دی گئی یہ دوا اس لئے دی گئی کیونکہ مریض بچپن سے جلدی مرض داد کا مریض رہا تھا۔ بعد ازاں اسے کاربو ویج Carbo Veg 30 اور اینٹی مونیم ٹارٹ Antimonium Tart 30 دی گئیں۔ ان ادویہ کے استعمال سے خاصا افاقہ ہوا مریض سے بیماری کے بارے میں پوچھ گچھ کی گئی تو معلوم ہوا کہ مریض کو مرطوب موسم میں دمہ سے افاقہ رہتا تھا اور موسم گرما میں مرض کا شدید حملہ ہوتا تھا چنانچہ آخر میں مریض کو کاسٹیکم Causticum-200۔200 طاقت سے شروع کر کے 10,000 تک طاقت کی دوا دی گئی۔ اس علاج سے مریض مکمل طور پر شفایاب ہو گیا۔

اندازِ انبساطِ قلب

آج کے ترقی یافتہ اور تیز رفتار دور نے انسان کو تھکا دیا ہے۔ تھکن کے باعث انسان ٹوٹ پھوٹ رہا ہے۔ تھکن نے اسے آدھ مُوا کر دیا ہے۔ اس کا انگ انگ دکھتا ہے مگر اس کے پاس تھکن دور کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں۔ اسے رات کو نیند نہیں آتی۔ نیند لانے کے لئے خواب آور ادویہ اس کی ضرورت بن گئی ہیں۔ اسے ڈیپریشن Depression کی بھی شکایت ہے لہٰذا ڈیپریشن دور کرنے کے لئے اسے دافع کساد ادویہ Anti Depressant Drugs چاہئیں۔ مختلف نفسی جسمی امراض Psychosomatic Disorders جو خصوصیت کے ساتھ آج کے تیز رفتار دور کا عطیہ ہیں نے اس کا احاطہ کر لیا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر وہ کیا کرے۔ اسے کسی پل قرار نہیں۔ نہ دن کو چین نہ رات کو آرام میسر ہے۔

آیئے! ہم آپ کو ان تمام نامساعد حالات گراں بار اتفاقات اور صبر آزما اوقات سے نبرد آزما ہونے کا تیر بہدف نسخہ بتاتے ہیں یقین جانیئے اگر آپ ان ہدایات کے مطابق اس "نسخہ کیمیا" پر کاربند ہو گئے۔ تو چند ہفتوں کے اندر اندر آپ کی عمر بھر کی جمع شدہ تھکن' بے سکونی' بے قراری ڈیپریشن اور بے چینی کافور ہو جائے گی۔ آپ نفسی جسمی امراض سے صحت یاب ہو کر نئی اور پر مسرت زندگی کا آغاز کر سکیں گے نیند لانے اور سکون کی خاطر آپ کو خواب اور مسکن ادویہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔ آپ بستر پر دراز ہوتے ہی گہری اور میٹھی نیند کی آغوش میں چلے جائیں گے اگر آپ امراض قلب یا بلند فشار خون کے مریض ہیں تو اس نسخۂ کیمیا اور یوگ کی دیگر مشقوں

کے ذریعے مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

انداز انبساط قلب پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف جسم انسانی کے ہر رگ وپے میں آکسیجن کی فراوانی ہو جاتی ہے بلکہ جسم دباؤ تناؤ اور تھکن سے رستگاری کے باعث حیران کن مسرت وانبساط طرز خیز اور نشاط افزا کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ یہ فرحت آگئیں لمحات روح اور جسم کی گہرائیوں میں اتر کر ہر سو رنگینیاں بکھیر دیتے ہیں اور یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ ؟۔

روش روش نغمہ طرب ہے' چمن چمن جشنِ رنگ وبو ہے
طیور شاخوں پہ ہیں غزل خواں' کلی کلی گنگنا رہی ہے

طریقہ

پہلا حصہ : جب آپ شام کو تھکے ماندے اور ٹوٹے ہوئے گھر آئیں تو حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد اگر ممکن ہو تو نہالیں نہانے کے بعد کسی پر سکون کمرے میں قالین یا چاندنی پر پاؤں پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں دونوں ہاتھوں کو جسم سے الگ کر کے چاندنی پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف ہو۔ آنکھیں بند کر دیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

دوسرا حصہ : اب دائیں ٹانگ چاندنی سے تقریباً چھ انچ اوپر اٹھا کر اس میں تناؤ کی کیفیت پیدا کریں ٹانگ میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی چاندنی سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پاؤں کے پنجہ کو موڑ کر سامنے کی دیوار سے لگانے کی

کوشش کریں۔ اگرچہ آپ کے پاؤں کا پنجہ دیوار سے لگ تو نہ سکے گا مگر اس میں خاطر خواہ تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اور یہی ہمارا مطلوب ہے۔ ہاں تو اس تناؤ کی کیفیت میں ایک سے بیس تک گنتی گنیں جب بیس تک پہنچیں تو اس ٹانگ کو چاندنی پر اس طرح گرائیں گویا پوری ٹانگ بے جان ہو کر چاندنی پر گر گئی ہے اور اس میں کسی قسم کا تناؤ یا کھچاؤ نہیں ہے۔ اب یہی عمل بائیں ٹانگ پر دہرائیں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔

تیسرا حصہ : اب سرین یا کولہوں Buttocks کو معمولی سا چاندنی سے اوپر اٹھائیں اور پہلے کی طرح ایک سے بیس تک گنتی گنیں۔ بیس تک گنتی گننے کے بعد سرین کو آہستگی سے چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

چوتھا حصہ : اب کمر کو چاندنی سے معمولی سا اوپر اٹھائیں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ پیدا ہو سکے۔ حسب معمول کمر کو چاندنی سے اٹھانے کے بعد ایک سے بیس تک گنتی گنیں جب بیس تک پہنچیں تو آہستگی سے کمر کو واپس چاندنی پر رکھ دیں' گرائیں نہیں۔ کمر گرائیں نہیں۔

پانچواں حصہ : اب دایاں بازو تقریباً چھ انچ تک اٹھائیں۔ مٹھی بند کر کے اسے بھی سخت کھچاؤ کی کیفیت سے دوچار کر کے ایک سے بیس تک گنتی گنیں۔ جب بیس تک گنتی گن چکیں تو اس ہاتھ کی مٹھی کھول دیں اس بازو کو بھی مٹھی کھولنے کے بعد ٹانگ کی طرح بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔ یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ کریں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔

چھٹا حصہ : اب سر کو چاندنی سے اتنا اٹھائیں جتنا بآسانی اٹھا سکتے ہیں مگر کوشش یہ کریں کہ آپ کی ٹھوڑی آپ کے سینے پر ٹک جائے اگر ٹھوڑی سینے پر نہ لگ سکے تو کوئی حرج نہیں، یہیں رک جائیں اور ایک سے بیس تک گنتی گنیں۔ بیس تک گنتی گننے کے بعد سر کو نہایت آہستگی سے واپس چاندنی پر رکھ دیں۔ گرائیں نہیں۔ یاد رہے کہ سر کے پچھلے حصے پر معمولی سی چوٹ یا ضرب سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے کیونکہ مرکزی عصب بصارت Optic Nerve سر کے اسی حصہ میں واقع ہوتا ہے اسی لئے یہ حصہ سر بڑا ہی نازک ہوتا ہے۔

ساتواں حصہ : مندرجہ بالا تمام افعال سرانجام دینے کے بعد دل ہی دل میں یہ الفاظ پانچ مرتبہ دہرائیں "میرا تمام جسم ڈھیلا اور بے جان ہو چکا ہے۔ میرے جسم کے کسی حصے میں تناؤ یا کھچاؤ نہیں"۔ ان الفاظ کے دل ہی دل میں دہرانے کے بعد آپ واقعی یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ سچ مچ آپ کا جسم ہر قسم کے دباؤ تناؤ یا کھچاؤ سے آزاد ہو چکا ہے اور یہ کہ آپ کا پورا جسم مکمل آرام کی حالت میں ہے۔

آٹھواں حصہ : اب اپنی توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے اور سانس کو اپنی مرضی سے آنے جانے دیجئے۔ سانس پر کسی بھی طرح کی قدغن نہ لگایئے آغاز میں اکثر اوقات سانس گہرا لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ ایسی ضرورت محسوس کریں تو گہرا سانس بلا تامل لے لیجئے۔ ہاں تو ناف پر توجہ مرکوز کرنے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں تو ناف قدرے نیچی ہو جاتی ہے۔ بس ناف کے اسی اتار چڑھاؤ پر نظر رکھئے کہ کب ناف اوپر اٹھی ہے اور کب نیچے جاتی ہے کوئی خیال آئے تو اسے

آہستگی سے ہٹا دیجئے اور پھر توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے۔

مگر ٹھہریئے! یہ عمل آسان نہیں۔ آغاز میں انداز انبساط قلب کرتے ہوئے پانچ منٹ کے اندر اندر بے چینی سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ لاشعوری مزاحمت ہے لہذا اس مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور دل میں ٹھان لیجئے کہ آج ہر حال میں کم از کم بیس منٹ تک یہ انداز سرانجام دینا ہی ہے اگر آپ نے پہلے روز اس لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیئے تو پھر آپ اس مراقبے کو ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ختم سمجھئے۔ لہذا کسی بھی صورت میں پہلے روز ہی سے اس لاشعوری مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور جب تک بیس منٹ ختم نہ ہو جائیں اپنی جگہ سے ہرگز نہ ہلیئے۔

وقت کا تعین

آغاز میں وقت کا تعین یا تو ٹائم پیس سے کیجئے یا سامنے کی دیوار پر کلاک لگا کر کیجئے۔ کلاک کے ذریعے وقت کے تعین کی صورت میں جب آپ کو اندازہ ہو کہ تقریباً بیس منٹ پورے ہو چکے ہیں تو لیٹے ہی لیٹے آہستہ سے آنکھیں کھول کر کلاک کو دیکھ لیجئے۔ ہمیں تجربہ ہے کہ مبتدی وقت کے معاملہ میں بڑا سخت دھوکہ کھاتا ہے وہ تقریباً دس منٹ کے بعد ہی تصور کرنے لگتا ہے کہ بیس منٹ ہو چکے ہیں آغاز میں یہ بیس منٹ گزر کر ہی نہیں دیتے۔ لہذا جونہی کلاک دیکھ کر معلوم ہو کہ ابھی بیس منٹ نہیں ہوئے تو دوبارہ آنکھیں بند کر کے حسب سابق ناف کے اتار چڑھاؤ پر توجہ مرکوز کر دیجئے آپ جب آپ دوبارہ آنکھیں کھولیں تو بیس منٹ کی بجائے اکیس یا بائیس منٹ ہو چکے ہوں تو سبحان اللہ۔ یاد رہے کہ اس مراقبہ کا وقت بیس منٹ سے 90 منٹ تک کا ہے۔

دورانِ مراقبہ دماغ کی کیفیات

اندازِ انبساط کے آغاز سے دس منٹ کے اندر اندر دماغ کے سمپتھیٹک سسٹم کے افعال آہستہ آہستہ معطل ہو جاتے ہیں اور اس کی بجائے دماغ کا دوسرا نظام یعنی پیرا سمپتھیٹک سسٹم فعال ہو جاتا ہے۔

پیرا سمپتھیٹک کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون جسے ایسی ٹل کولائن Acetyl Choline کہتے ہیں کا افراز شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ دباؤ اور تناؤ کو دور کر کے جسم کے انگ انگ کو پر سکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

1۔ دل کی دھڑکن کا نرم رو ہونا۔

2۔ خون کی نالیوں کا پھیل جانا۔ اور ان میں خون کی روانی کا سست ہو جانا۔ یاد رہے بلند فشارِ خون میں خون کی نالیاں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں جس کے باعث خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ لہذا یہ اندازِ بلند فشارِ خون کا شافی علاج ہے۔

3۔ آنکھوں کی پتلیوں کا سکڑ جانا۔

4۔ پسینہ' لعاب دھن اور رطوباتِ معدہ کا افراز بڑھ جانا۔

5۔ دماغ سے تھیٹا لہروں Theta Waves کا نکلنا۔ یاد رہے دماغ سے تھیٹا لہریں اسی وقت نکلتی ہیں جب پورا جسم مکمل پر سکون ہو۔

اندازِ انبساط قلب کے بعد

اندازِ انبساط قلب سرانجام دینے کے بعد آپ ان قلبی و ذہنی امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ جنہوں نے آپ کو زندہ درگور کر رکھا ہے۔ آپ اس "نام نہاد خول" سے رہائی پالیں گے۔ جو آپ نے بلاوجہ اپنے اوپر چڑھا رکھا ہے آپ کے جسم اور ذہن میں ہم آہنگی پیدا ہو جائے گی۔ جس کے نتیجہ میں آپ نہ صرف امراض قلب بلکہ ہمہ قسم امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ اس انداز کے مسلسل سرانجام دینے سے آپ میں ہمت' استقلال اور حوصلہ پیدا ہوگا آپ اگر چاہیں تو آپ اپنے دماغ سے دس گنا زیادہ کام لے سکتے ہیں۔ ذہن کے انمول خزانے سے آپ ایسے گوہر نایاب اور ذہینی جواہرات نکال سکتے ہیں کہ دنیا دنگ رہ جائے۔ مگر ان دماغی قوتوں کو بروئے کار لانے کی بنیادی شرط یہ ہے کہ آپ کے ذہن' دماغ اور اعصاب کی تمام قوتیں ایک نقطہ پر مرتکز ہو جائیں۔ ان قوتوں کے ایک نقطہ پر مرکوز ہونے سے آپ کی شعوری رو جو ہمہ وقت انسان کو بیرونی دنیا سے الجھائے رکھتی ہے۔ عارضی طور پر معطل ہو جاتی ہے اور انسان دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ لاشعوری دریچے کھلنے لگتے ہیں اور حافظے کے بند دروازے وا ہو جاتے ہیں۔ طالب ایسی نادیدہ اور انجھل دنیا کا نظارا کرنے لگتا ہے جو اس کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتی۔ ع اس نغمۂ الست کی کچھ دلکشی نہ پوچھ۔ علامہ فرماتے ہیں ؎

فیض یہ کس کی نظر کا ہے؟ کرامت کس کی ہے؟
وہ کہ ہے جس کی نگہ مثلِ شعاعِ آفتاب

اختتام کتاب

حق تعالےٰ کے فضل و کرم سے کتاب **"یوگا اور دمہ"** اختتام پذیر ہوئی۔

اب دیکھئے قادر مطلق ہمیں دیگر مشتہر کتب کی تکمیل کی کب توفیق دیتا ہے۔ ویسے اب ہمارے چل چلاؤ کا زمانہ۔ یہ فقیر کسی بھی لمحے راہی ملکِ عدم ہو سکتا ہے۔

چراغ بجھتے چلے جا رہے ہیں سلسلہ وار
میں خود کو دیکھ رہا ہوں فسانہ ہوتے ہوئے

مگر یاد رہے بقول حافظؒ

قدم دریغ مدار از جنازۂ حافظ
کہ گرچہ غرقِ گناہ است می رود بہ بہشت

(آزاد ترجمہ) حافظ (یعنی اس فقیر) کے جنازہ میں شرکت سے گریز مت کیجئے۔ اگرچہ یہ فقیر گناہوں میں غرق ہے۔ مگر حق تعالےٰ کے فضل و کرم سے سوئے بہشت رواں دواں ہے۔

العبد
گدائے گوشہ نشین
ڈاکٹر فتح علی خان عفی عنہ

گلستان جوہر کراچی۔
10 اکتوبر 2002ء۔
[illegible]

فنِ یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کے حقیقت آشنا قلم سے

فن، یوگا حصہ اوّل	80.00 روپے
فن، یوگا حصہ دوم	100.00 روپے
فن، یوگا حصہ سوم (ٹیلی پیتھی)	100.00 روپے
یوگا تھراپی حصہ اوّل	100.00 روپے
یوگا امراضِ قلب	200.00 روپے
یوگا اور ذیابیطس	100.00 روپے
یوگا اور بینائی	100.00 روپے
یوگا اور بریسٹ کینسر	90.00 روپے
یوگا اور دمہ	90.00 روپے
یوگا اور جنسی امراض مردانہ	130.00 روپے
یوگا اور امراضِ زنانہ	150.00 روپے
یوگا تھراپی حصہ دوم	زیرِ طبع
یوگا اور گردوں کے امراض	زیرِ طبع
یوگا اور تحلیل نفسی	زیرِ طبع
ہومیوپیتھک پریکٹس	زیرِ طبع
یوگا آف تبت	زیرِ طبع
یوگا کے بعد	زیرِ طبع
یوگا اور حمل	زیرِ طبع

ادارہ علومِ مخفی B-184، بلاک 15، گلستانِ جوہر، کراچی-75290